

# الجهاديين العم

مجلة فصلية - تعنى بشؤون المرأة والأسرة  
تصدر عن وحدة الإصدارات - قسم الشؤون  
المكوكية والثقافية في العتبة الكاظمية المقدسة  
العدد ١٢٧ / السنة الخامسة عشر / ١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢م

٥ هل خسرنا السباق؟!

٢٢ الأجهزة اللوحية تصدر السلطة الأسرية

٣٦ انعكاس المرايا في جميل النيات





# الجوادين الزهور

## هيئة التحرير

المشرف العام

م. جلال علي محمد

رئيس التحرير

الشيخ عدي الكاظمي

سكرتير التحرير

غفران كامل كريم

التدقيق اللغوي

رياض عبد الغني

التصميم والإخراج الفني

عبد الله جاسم محمد

مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة

تصدر عن وحدة الإصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ العتبة الكاظمية المقدسة

العدد ١٢٧ / السنة الخامسة عشر ١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١ م

زورونا: (www.aljawadain.org) - راسلونا: (flowers@aljawadain.org)

في هذا العدد



١٠



مفاتيح التنفيس الانفعالي للأم العراقية

١٤

الأبناء والسلوكيات المنسية

١٨

الوحدة بعد سنوات الخدمة

٢٨

فقدت ثقتي بها!

٣٠

دينك عافيتك.. وعافيتك دينك

٤٠

## الساتر الإلكتروني

أصبح التدوين الثقافي للمجتمع الإسلامي من أسهل الممكنات بعد ظهور الهواتف الذكية وجيل الشبكات الاجتماعية، التي تميّزت بتنوّع الوسائط وجاذبيّة التأثير وسرعة التحديث وارتفاع حالة الآنيّة وصعود الديمقراطية الرقمية وبروز ظاهرة التشاركية، ليكون (الإعلام الجديد) -إذا ما وظف بشكل سلبي- بتقنياته المتنوّعة والساحرة من أبرز معاول هدم النسق القيميّ للمجتمع، الأمر الذي يتطلب وقفة جادة من الجميع من أجل ممارسة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر إلكترونياً، ونبذ الانزواء والانكفاء الإلكتروني من خلال تشجيع المؤمنين والمؤمنات على تكثيف نشاطهم في الفضاء الرقمي المفتوح من خلال الترويج للمكتسبات المتحققة وللقيم الأخلاقية المتجذرة والدفاع عن قضيّتنا الحقّة.

ويجب أن لا يغيب عن بالنا أنّ المرأة ليست معفية من المشاركة في مضمار سباق التبصير الرقمي، وردّ المؤشرات السلبية النكراء بأخرى إيجابية تصوب الوضع نحو الرشد، فهي عنصر أساسي في معادلة التصحيح لكل خرق، والتعزيز لكل فضيلة، والتأصيل لكل منطق سليم، كونها لبّ المجتمع وقلبه وقوام نسيجه وقارب نجاته.

سكرتير التحرير





سَمِعْنَا بِالْحَجِّ الْبَرِّ عَلَى اللَّهِ الْعَظِيمِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَكُونَنَّ مِنَ الْغَافِلِينَ

## الجبيرة

www.sistani.org

- السؤال:** كنت جاهلاً بالحكم؟
- الجواب:** ١- تغسل يدك اليمنى تحت الحنفية، فإنه لا يجب المسح في مواضع الغسل، ثم تمسح برطوبة خفيفة على الجبس، وتجري ماء قليلاً ولو بمعونة المسح على باقي الكف، ويجوز أن تمسح الرأس والرجلين باليد اليمنى.
- ٢- نعم يجب، وعليك قضاء الصلوات.
- السؤال:** هل يشترط في الجبيرة أن تكون ممّا تصح الصلاة فيه؟
- الجواب:** لا يشترط في الجبيرة، فلو كانت حريراً أو ذهباً أو جزء حيوان غير مأكول لم يضر بوضوئه، فالذي يضر هو نجاسة ظاهرها أو غصبتها.
- السؤال:** ما حكم ما إذا كان باطن الجبيرة نجساً؟
- الجواب:** إذا كان ظاهر الجبيرة طاهراً فلا تضره نجاسة باطنها.
- السؤال:** ما هو حكم الأزمد إن كان يضره استعمال الماء مطلقاً؟
- الجواب:** التيمم، وإن أمكن غسل ما حول العين فالأحوط وجوباً له الجمع بين الوضوء والتيمم.
- هذا إذا لم تكن العين مستورة بالدواء وإلا فيلزمه الوضوء جبيرةً.
- السؤال:** ما هو حكم نبي الجبيرة إذا برئ في ضيق الوقت؟
- الجواب:** إذا برئ ذو الجبيرة في ضيق الوقت أجزأ وضوؤه.
- السؤال:** إذا كان في عضو واحد عذة جبائر فما هو العمل؟
- الجواب:** يجب الغسل أو المسح في فواصلها.

- المسح فيجب أن يكون المسح بالرطوبة الباقية في اليد.
- السؤال:** إذا كان الشخص مجنباً واغتسل غسل الجبيرة ثم برئ من الكسر أو غيره، فهل تجب عليه إعادة الغسل؟
- الجواب:** لا تجب.
- السؤال:** هل يشترط في المسح على الجبيرة وعلى أطراف الجرح أن يكون من الأعلى إلى الأسفل؟
- الجواب:** نعم، يلزم ذلك فيما لو كانت الجبيرة في الوجه على الأحوط، وتجب مراعاة الأعلى فالأعلى في غسل أطراف الجرح مطلقاً.
- السؤال:** قد تكون الجبيرة أكثر من القدر المتعارف في مثل الجرح فكيف يكون الوضوء؟
- الجواب:** إن أمكن رفع المقدار الزائد منها وغسل الموضع السليم منها أو مسحه تعين. وإن لم يمكن ذلك أو أمكن ولكن كان حرجياً أو موجباً للضرر على الموضع السليم، سقط وجوب الوضوء منه ووجب التيمم.
- السؤال:** هل يجري حكم الجبيرة في الجرح المكشوف الذي لم يعصب؟
- الجواب:** كلا بل يكتفي فيه بغسل أطراف الجرح فقط.
- السؤال:** أصبت بكسر في يدي اليسرى فوضعت عليها جبيرة من منتصف باطن الكف إلى ما قبل الكوع؟
- ١- كيف أغسل اليدين، وأثناء الاغتسال أقوم بلف الجبيرة بما يعزلها عن الماء غلاف بلاستيكي لتلاّ تتضرر؟
- ٢- هل يجب عليّ في الغسل أن أمسح على الجبيرة؟ وإذا كان يجب ذلك فما حكم صلاتي إذا

- السؤال:** أصبت بكسر في كف يدي اليمنى، وتم عمل الجبيرة من أطراف الأصابع إلى ما قبل الكوع، فكيف أتوضأ؟ وهل يجوز مسح رجلي اليمنى بيدي اليسرى؟
- الجواب:** تمسح على الجبيرة بيد مبللة، وتمسح الرأس والرجلين باليد اليسرى.
- السؤال:** إذا كان في يدي جرح صغير جداً ويخرج منه دم وحان وقت الصلاة وكنت في عجلة من أمري بحيث لا يسمح لي الوقت بانتظار الدم حتى يجف، فهل يجوز لي أن أتوضأ وضوء الجبيرة؟
- الجواب:** لا يصح وضوء الجبيرة، ويمكنك غسل اليد تحت الحنفية فإذا بلغت موضع الدم تضغط عليه ليتوقف الدم لحظة، وبعد مرور الماء عليه لا يضر خروج الدم حتى لو كان كثيراً.
- السؤال:** ما حكم من كان عليه غسل جنبابة ولديه كسر في كتفه ولا يمكن الاغتسال بالماء؟
- الجواب:** يغتسل جبيرةً.
- السؤال:** هل تلحق الرضوض بالكسور في أحكام الجبيرة؟ وهل تلحق الحروق بالجروح؟
- الجواب:** بالنسبة إلى الرض فإن كان الموضع مكشوفاً ولكن كان يتضرر باستعمال الماء فالمتعين هو التيمم، وإن كان مستوراً بالدواء كفى الوضوء جبيرةً، وهكذا حكم الحروق مع عدم صدق الجروح أو القروح عليها.
- السؤال:** من كان على بعض أعضاء وضوئه جبيرة وكان حكمه المسح على الجبيرة، فهل يشترط أن يكون المسح باليد أو يصح بأي شيء؟
- كان يكون كالاستنجة مثلاً؟
- الجواب:** إذا كانت الجبيرة في موضع الغسل يجوز المسح بأي شيء، وأمّا إذا كانت في موضع



فهل من خطوات قيادية مرتقبة تكون محلّ الأمل في إرجاع مؤثر بوصلة الأمة نحو قرآنها! فتكون محل تطبيق أظهر لمضامينه السامية فقسمو بها عن كل ضعة وتأخر!!.. أم نخسر السباق ونكون مصداقاً لمن خالف وصية الأمير المرتضى (عليه السلام) حين أوصى بكتاب الله قائلاً: (اللهم في القرآن فلا يسبقنكم إلى العمل به غيركم).

دينها على الدين كله لم تتجسد لتحقيق له هذا الظهور.. بينما نجد الريادة في حضارات مجتمعات أخرى غير مسلمة، فقد غدت لغات أخرى هي اللغة الأم وأصبحت لغة القرآن متأخرة، وحضارة الإسلام هوية مفقودة لا نجد لها إلا تراثاً في أثر، أو معلومة بين أغلفة كتب التاريخ، وتطورهم ومكتشفاتهم باتت أساساً مهجوراً من معظم المسلمين، ومسكت زمامه يد غيرهم، حتى غدت المجتمعات الإسلامية، مع الأسف، مسودة وغيرها من يسود..

## هل خسرنا السباق؟!!

حورية خليفة المناس / السعودية

ولم يتركوا ما استطاعوا أن يعمل به عامل، متربصين ببني الإسلام كل دائرة حاكوها، ومكيدة دبّروها، حتى نجحوا مع الأسف بأن يجعلوا القرآن بين أمتهم عَضِينَ، يؤخذ منه ما وافق الهوى ويرفض ما خالفه.. فمع مر العصور وتعاقب السنين بات كتاب الله الذي هو الدستور والمنهج - يُقتنى تحفة أو بركة، أو يتعهد بالقراءة ولكن دونما تطبيق لكثيره عند الكثير..

نعم مما يُعد أملًا بالخير أنّ مع أطراف أولياء الله وخلفائه، المتصل سببهم بين أرض الله وسمائه، على مر الدهور مستحفظ بعد مستحفظ - تبرز ثلة في كل دهر تقتدي بهم فتحمل على عاتقها تعهد كتاب الله العظيم يلقنون تلاوة آياته وينشرون علمه القويم.. لكن هذه الجهود، مع العرفان بقيمتها، لم تستطع الوصول إلى المبتغى! فبنظرة لواقعنا الإسلامي لا نجد حضوراً واضحاً مطبقاً لتربويات قرآننا إلا ربما ما وافق منه الأعراف والتقاليد! حضور ممزوج سمينه بغث الفكر الدخيل لكثير من تربوياته، وغياب مؤسف لطموحاته وتطلعاته، فالتربويات والتطلعات التي حُكّ الآي القرآني بها لتكون منهج حياة يوصل الأمة لراقي وتقدم تسود به الأمم فيظهر

سبحان منزل القرآن على البرية نوراً، وجاعل وحيه بين ظهرانيهم سطوراً، ليسر لهم بتفضله الوقوف على أسرار علمه العميق كلاً بقدر، فهو الكتاب الفياض بالهدى، أنزل من سمو القدس على أودية القلوب ليسيل كل واد بقدر.. فتبقى ينابيع الآي الحكيم تروي كل علم وخلق وفضيلة عبر العصور.. كتاب فيه تبيان لكل شيء، تركه تعالى فينا أحد ثغلي النجاة، ليكون محل سباق لمن يسعى للاستفادة من مكنون علومه، ويحظى يسر غور مضامينه..

فرقان فزقه تعالى على نبيه الخاتم على مكث، وقدّر تليقه تقديرًا.. وكل ما جاء بشرّ بمثل، جاء محكمه بالحق وأحسن تفسيرًا، ومنذ ذلك العصر الذي زخر ببلاغة أصحابه وفصاحتهم وحتى عصرنا الحاضر، ومع ما صاغت الأقلام وأغدقت القرائح من سبك وحبك، يبقى القرآن يصدق بتحديه علناً: إن كان هناك من يُضنب نفسه ابن بجدتها في قبول التحدي .. فيأتي بمثله، بل بسورة من مثله فيكون أهل التصدي، فلا يقابل هذا التحدي إلا بتضاؤل الهمم، وتصاغر كل مداد وقلم، فتُبدي قوافي الإعجاز عجزها، وصياغات التعابير وهنها، فكلما صيغ كلام واتسق.. يبقى القرآن سيد الألق.. ويبقى المشعل الوتر بين الكتب للهدى والخور..

ومن هنا، وحين لم يجد أعداء الدين إلا تكاثر عجزهم، وخيبة أملهم من أن يهزموا التحدي الرباني القرآني، لم يجدوا بداً من التوجه إلى مكائد أخرى، يعوضون بنتائجها عن هزيمتهم.. فلم يوفرُوا كل ما أمكنهم من جهد في محاولات صرف أهل القرآن عنه، فاشغلوه بكل شاغل،



# كوني مع الله

رجاء محمد بيطار / لبنان



أطرقته طويلاً قبل أن أرفع رأسي وأجيب:

- لا أظنه يتأسسني!

كانت الخيبة بادية بوضوح على وجه عمتي، ولم يكن بوسعها أن لا تعترض، على الأقل بكلمات تعبر عن عدم اقتناعها بلراري، فهتفت بإصرار:

- لن نخسري شيئاً إذا جالسته مرة واحدة. إنه ليس إنساناً سيئاً، صدقيني.. إنه حلم الفتيات!

- ولكنه ليس حلمي أنا!

- وما هو حلمك؟!

كان سؤالها يفتح نوافذ عقلي وقلبي على مصاريحها، ولم أكن يطيعني أحب أن أسر إلى غير والدتي بدواخلي، ولم أكن واثقة من أن عمتي ستلتهم أسباب رفضي ودوافعه، ولا تفاصيل حلمي، ولكن السؤال كان يتطلب جواباً حاسماً، فرددت قائلة:

- ليس صعباً أو مستحيلاً، ولكنه ليس متوافراً فيه... أريد أن أبني حياتي المستقبلية مع شخص يشبهني، وهو ليس كذلك!

- لعلني لا أعرفه كفاية يا عزيزتي، ولعل إجاباتي لك لم تكن دقيقة.. أفضل أن تسأليه بنفسك.. هذه نصيحتي لك يا ابنتي، فهو حقاً إنسان جيد، ويستحق منك فرصة للتعرف عليه! كانت عمتي عنيدة ولا تستسلم بسهولة، لعلني ورثت هذه الصفة عنها، ولكني



طعمتها بفناعات فكرية عقيمة، أدافع عنها باستماتة، فعدت في مثل منادها، ولكن بحق... ساد صمت مطبق...

كان لا بد لوالدي من التدخل في هذه اللحظة لحسم الأمر.

تحدث في عيني أبي استياءً من إصرار عمتي، أما أمي فكانت تحاول أن لا تبدي ردة فعلها، لكي لا تثم بأفكارها وراء الرفض إن حصل.

شعرت بنوثر الأجواء، وكانت نظرة واحدة إلى المشهد تكفييني لأعلم أن هناك أزمة عائلية في الأفق، ففضلت أن أتحمل عبء الموقف، وأجيب:

- عمتي الحبيبة، أعلم أنك تريدين سعادتي، وأنا أشكرك من كل قلبي على اهتمامك بي، ولكني أفضل أن أؤجل الموضوع حالياً... أنا غير مقتلعة به، كما إن لدي امتحانات جامعية بعد أسبوع، ولا أريد أن أنشغل بأمر لن يتم على الأغلب، فاعذريني.

تركهم مع تلك الكلمات، التي أعقبت صمتاً عميقاً، تبعته بضع عبارات تبادلها والدي مع أخته، أمّن من خلالها على كلامي، وتقبل امتعاضها الهادئ، بينما راحت والدتي تشكرها على سعيها الدائم لسعادتنا، سواء أنجحت في ذلك أم لم تلجج، ثم سمعت تبادل القبلات بينهما قبل أن تخرج عمتي على أمل لقاء قريب، وارتحمت على سريري وقد تنازعني عواطف متناقضة، منعني عن الرد على أسئلة زينب المتلاحقة، التي رحمتني لحسن الحظ ولم تلح عليّ، إذ لاحظت إرهاقي وانزعاجي، فأجلت استجوابها لي إلى حين آخر، ثم استأذنتني في إطفاء النور لتنام، فغطيت رأسي بالغطاء في إشارة بالإيجاب، وغرقت في نوم وقلق وإعياء، حتى مطلع الفجر.

لم ينته موضوع المريس المتيد عند هذا الحد، أما عندي فقد انتهى، وغرقت في الدرس للامتحانات المقبلة حتى أذني، ولم يكن لدي من الوقت والجهد ما يمكنني إنفاقه على موضوع محسوم بنظري، فمرت أيام امتحاناتي ولياليها بسلام.

أما عمتي المنيدة فقد وجدت ثغرة في كلامي نفذت منها، وفهمت آخر كلماتي لها على هواها، فبعد مرور أسبوعين على تلك الليلة المشهودة، قامت بالاتصال بوالدي لتعلمه أن المريس مصرّ على التعرف عليّ، بعدما سمع الشئام من عمتي وغيرها من نساء الحي، وأنها قد اضطرت بناءً على إلحاحه وعدم رفضي الكامل أن تضرب له موعداً قريباً، طالما أن امتحاناتي في الجامعة قد انتهت، والحمد لله!

لقد حسبتهما بدفة. وكان الموعد المضروب بعد آخر يوم من الامتحانات بيوم...

أتاني والدي عصرًا يقدم رجلاً ويؤخر أخرى، وقد بدت على ملامحه علامات تردد لم أعرفه فيه، فبادرته أقول بلهفة:

- ماذا هناك يا أبي؟ هل يزعمك شيء؟

أشاح بنظره بعيداً عني وهو يجيب:

- إنها عمته مريم، سامحها الله.

ثم سرد على مسامعي الحكاية.

كانت ليلتي السابقة ليلة سهر ودرس، وكنت مرهقة ومتعطشة لساعة نوم وراحة، فنظرت إليه متوسلة دون أن أنبس بحرف، فاشتدت نظرتي وبدأ عازماً على أمر، واستدار ليغادر.

شعرت بالذنب؛ ربما غضبت عمتي إن ردها بجفاء، بل هي ستغضب حقاً، فاستوقفتها قائلة:

- أبي، هل تريدني أن أقابله؟

- القرار لك يا ابنتي، شأنت تعرفين مصيحتك جيداً!

- أنا أتحمل مسؤولية كلامي، لقد أخطأت بتأجيل الأمر على تلك الصورة في تلك الليلة، ولو كنت حسمت الأمر نهائياً لما قامت عمتي بمعاودة المحاولة!

- إذن؟!

- سأقابه، ولن أخيب عمتي، ولن أخيبك أيضاً يا أبي... ستمر الأمور بسلام إن شاء الله... والأهم، أنني لن أخيب مولاي صاحب الزمان ﷺ، ولن أختار إلا من يرضاه لي.

تنهد والدي مرتاحاً وقد انزاح عنه حمل ثقيل، ومع أن كلانا كان يعرف نتيجة المقابلة، إلا أنها ستحل إشكالا عائلياً كان يمكن أن يطرأ، وطالما أنها زيارة تعارف وليست موافقة على خطبة، وطالما أن الشاب على حد قول عمتي "خلوق ومهذب"، بالإضافة إلى كونه "يصيلي ويصوم"، فلا ضرر من لقائه، على أن هناك ما ينبغي توضيحه... استوقفت والدي موضحة:

- أخبر عمتي بأنني سأقابه، ولكن عليها أن تفهمه أنها مقابلة فحسب، وليست وعداً بالخطبة، أو موافقة مبدئية، أو أي شيء من هذا القبيل!

هرّ والدي رأسه موافقاً وقد ظهر سيماء الارتياح عليه، ممتزجاً بالرضا والفخر، وعلق بقوله، وهو يبتسم في وجهي بسمعة واثقة:

- لا تخفي شيئاً يا ابنتي، كوني مع الله ولا تباي.





انتصار عبد مناني السوداني



على نهر أشدّ بياضاً من اللبن، وأحلى من العسل، يجري من تحت العرش، حصاه الزبرجد والياقوت، وحشيشه الزعفران، ترابه المسك الأذخر.

على فترة من الرسل، وانتهاء الدنيا بعث رجلاً بالصدق مشهوراً، لينقذ العالم من الظلمات ويملأه بالعدل والسلام والسورور. ظلت زهرة النور في الكون تدور حتى تجسدت بشكل حوراء إنسية في بيت الرجل المنصور، بعد أن كانت نوراً معلقاً بالعرش، تسبح وتهلل وتكبر الملك القدوس.

بدأت حياتها بنشر النور المتصل بتور أبيها، وناجت ربها الغفور وهي تسمع نداء الملائكة:  
- إن الله اصطفاك وطهرك على نساء العالمين.

سمعت التهليل والتكبير من الملائكة التي حولها تدور، كدوران مسبحة الطين بين أناملها التي عجت خبز الرحمة لمسكين ویتيم وأسیر، بعد أن رهن زوجها ملأها عند يهودي مقابل صاع من الشعير.

هذه الملاءة التي ترتديها بصلاتها وأها سلمان مرقعة باثنتي عشرة رقعة فيكي قائلاً:

-بنات كسرى يلبسن السندس والحريز، وبنات محمد تلبس ملاءة قد خيطت بخيوط من خوص.

أخذها اليهودي قوضعها في داره، وعند الليل خرجت زوجته لشغل، قرأت نوراً ساطعاً من إحدى غرف الدار، فأنصرفت إلى زوجها، فأخبرته أنها رأت ضوءاً عظيماً، فتعجب زوجها..!

دخل الدار فإذا الملاءة تنتشر شعاعها، كأنه يشتعل من بدر منير، فتعجب من ذلك!

فأمعن النظر، فعلم أن ذلك النور من ملاءة الحوراء الإنسية.

خرج اليهودي يعدو إلى أقاربه، وزوجته تعدو إلى أقاربها، فاجتمع ثمانون من اليهود، قرأوا ذلك النور!

فأسلموا كلهم جميعاً، وسجدوا لله شكرًا! لعظمة هذا النور الذي اخترق قلوبهم وظهره من الشرك.

هذا الموقف حصل في عالم الملكوت قبل أن يحصل في عالم الوجود؛ عندما رأى الملائكة نوراً أضاء السموات والأرض، وغشيت أبصارهم من شدته. فخرّوا سجداً...

إلهنا وسيدنا ما هذا النور؟!!

فأوحى إليهم؛ هذا نور من نوري، أسكنته في سمائي، خلقتة من عظمتي، أخرجته من صلب خاتم أنبيائي، وأخرج من ذلك النور أئمة الهدى.

نور لألاء يملأ الفضاء، ويغمر المكان، ويحيط بالجدران وصارت نساء النبي ترى الأشياء الدقيقة بسهولة، فيغزلن الصوف، وينظمن الإبرة بالليل على نور الزهرة العذراء.

كل من يقترب من زهرة النور يتأثر بشعاعها الملكوتي، ويلهج قلبه قبل لسانه بتسبيح الله وتمجيده لعظمته؛ كما حدث ذلك مع أهل المدينة،

عندما أبيضت حيطان بيوتهم، وثيابهم ووجوههم، عند الفجر ففرّوا إلى رسول الله الأعظم، متسائلين عن سبب هذا النور...!!

فأخبرهم أن فاطمة قائمة في محرابها تصلي وهي تزهر لأهل السماء كما تزهر النجوم لأهل الأرض.

عجبا...عجبا...!

وهل في السماء ظلام حتى تنيره بنت محمد؟!

هل تضال نور الملائكة حتى احتاجت إلى نور مشكاة الله...!!

دارت زهرة النور بين مكة والمدينة، وهي تحمل البلوى بلا شكوى، تنصر أباه، وتدافع عن بعلها وبنيتها.

تزهر لأمر المؤمنين ثلاث مرات باليوم، لتزيل الهموم وتزيده صبراً وعزماً:

أول النهار تزهر كالشمس الضاحية، وعند الزوال، وعند غروب الشمس.

مرت الأيام وهي تزداد نوراً، حتى يوم رحل أبوها، وحرق دارها، وكسر ضلعها، وأسقط جنينها، فهوت إلى الأرض بعد أن رضت أجنحتها، وحاصرها ظلام الأعداء، حتى اختنقت من شدة دجى الجور، وفراق الرسول.

زاد نحيبها، واخترق أنينها آذان أهل المدينة كما كان نورها يخترق جدرانهم...!!

ففرّوا إلى أمير المؤمنين، يشكون كفرة الأئمة!!

بنى لها بيت الأحزان بعيداً عن أنظار أهل المدينة وأسماعهم حتى لا تخترق أنوارها الجدران، وتهدا ضمائرهم وتنام!

فأشجانها الممزوجة بالنور تنتشر الأحزان بين ممالك البشر والجنان، على فقد خير الأنام، ناداها ربها، ارجعي إلى ربك راضية مرضية، وادخلي النور بملكوتي واسكني جنان الكوثر.

طارت زهرة النور فرحاً إلى الملكوت وهي تودع عالم الظلم والجور.

انفردت قلادة الوجود، وواسطة روح أبيها الدرة البيضاء.

وأزهرت الآخرة بتورها، وأظلمت الدنيا بفراقها، تنتظر خروج ولدها الكوكب الدرّي، نور الأصفياء، وغوث الفقراء، عسى أن يخرجها من الظلمات إلى النور، ويعيد لها نور الزهراء.





# المؤتمر العلمي السنوي الحادي عشر يشهد مشاركة نسوية فاعلة



وأبحر الباحثون من خلالها في الفكر المحمدي الأصيل، ومدرسته الرسالية التي قدمت للبشرية أسمى وأفضل منهج للتكامل الإنساني في تهذيب النفس وإصلاحها، وهي الفائدة والأهداف التي نشدها القاصمون على المؤتمر.

ومن أجل تسليط الضوء على وقائع ارتأت أسرة مجلة الجوادين

من الشخصيات العلمية والأكاديمية البارزة، ورؤساء الجامعات العراقية وعمدائها، ومديريات المراكز والمؤسسات البحثية، لإقامة هذه الظاهرة الفكرية والعلمية في رحاب الطهر والقداسة إحياءاً لهذا اليوم العظيم.

ونوقش على طاولة البحث أربعون بحثاً من داخل العراق وخارجه،

الكاظمية المقدسة هذا المؤتمر المبارك تحت عنوان: (منهج النبي الخاتم ﷺ حياة وهداية للعالمين) تزامناً مع ولادته الميمونة وتذكراً لسيرته ومسيرته المشرفة وتخليداً لرسالته الإسلامية السمحاء. وقد تلاقى عدد من فضلاء الحوزة العلمية الشريفة، ووفود العتبات المقدسة والمزارات الشيعية الشريفة، وجمع

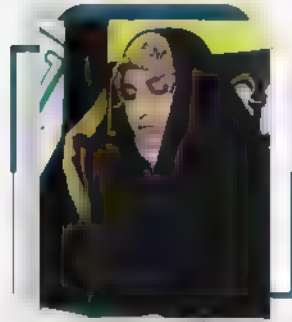
تتوهج الآفاق وتتسع، ويستضيء الكون بأسره وتنتشر أشعة الخير بولادة نور الأنوار وسيد الأكوان لتنتقل مع هذه الذكرى العطرة فعاليات المؤتمر العلمي السنوي الحادي عشر تحت شعار (من نور نبينا محمد ﷺ خلق الله كل خير) من رحاب جنة الجوادين ﷺ.

إن أقامت الأمانة العامة للعتبة

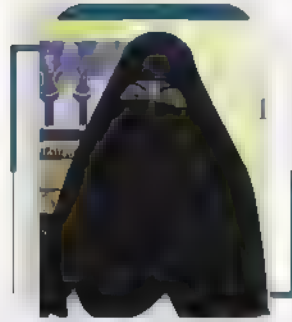




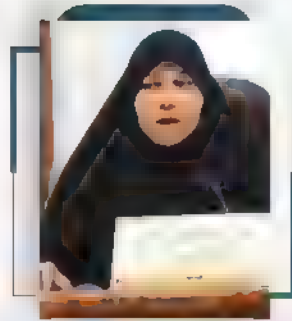
د. سحر ناجي المشهدي



د.علياء سعيد إبراهيم



د. فرقان مهدي عباس



م.م دنيا جميل البتاء

لكتاب العقيدة والشريعة في الإسلام وتفنيد شبهاته بالدليل العقلي. وأضافت قائلة: لا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل لكل من أتاح الفرصة للكتابة حول هذه الموضوعات المهمة التي تخص شخصية الرسول الكريم ﷺ ورسالته السمحاء والدفاع عن دينه الإسلامي الحنيف.

وقد اختتمت فعاليات المؤتمر برفع عدد من التوصيات المهمة ألقاها على مسامع الحاضرين عضو اللجنة التحضيرية للمؤتمر العلمي فضيلة الشيخ (عماد الكاظمي)، والذي أكد بقوله: إن المشاركات في هذا العام ستسهم في تطوير المشروع الفكري والثقافي، وستأخذ هذه البحوث القيمة وهذه الجهود الكريمة مجالها العملي والنظري في المجتمع بإذنه تعالى.

كما وُزعت الشهادات التقديرية والدروع والهدايا على اللجان المختلفة التي أسهمت في نجاح المؤتمر وعلى الباحثين والجامعات والمؤسسات والمراكز البحثية التي يعمل فيها الباحثون المشاركون.

وضمن النشاطات المتزامنة مع إقامة المؤتمر افتُتح معرض الكتاب الدولي بنسخته الثامنة والذي استمر لمدة ١٠ أيام. وتميز في هذا الموسم بالتنظيم والتنوع والعناوين الجديدة التي أثرت الساحة العلمية والمعرفية حيث شاركت (٢٨) دار نشر عربية وإسلامية فضلاً عن مشاركة العتبات المقدسة العلوية والحسينية والكاظمية والرضوية والعسكرية والعباسية والمزارات الشريفة.

كما انطلق في رحاب الكاظمين القدسية المهرجان الشعري بموسمه الثامن الذي أقامته الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة تزامناً مع فعاليات المؤتمر وتحت شعار: (قوافٍ ولأنيّة في منهج سيّد البرية)، الذي يوفر فرصة طيبة للشعراء والإقلام العربية والإسلامية بأن يحلقوا في ميدان الشعر والأنب ويسهموا برفيف نبضات قلوبهم بأروع ما تجود به خلاتهم من عذب الكلام في هذا الملتقى الأدبي، ويعبروا من خلال قصائدهم التي بلغ عددها (٢٣) قصيدة، بالموثوث الشامخ للرسول الأكرم والأئمة الأطهار ﷺ.

حثّ عليها الإسلام وتضمنتها رسالته السمحاء وفي مقدمتها التسامح، وعلى هذا الأساس المتين بنى ﷺ دولته الإسلامية العظيمة، ونجح في توطيد التعايش السلمي بين أفرادها. كما التقينا بالباحثة (د. فرقان مهدي عباس) من العتبة العلوية المقدسة /شعبة المكتبة والإصدارات، والتي أتحفتنا ببحثها الذي حمل عنوان: (الصورة الفنية في خطب الرسول ﷺ وأبعادها البلاغية)، والذي لخصته بقولها: إن الصورة الفنية في خطب الرسول ﷺ تجمع بين جمال التعبير وعمق المعنى وتأثيره في جميع المتلقين. ولقد جاءت الألفاظ في خطبه ﷺ صافية ونقية وعذبة وسهلة، وخالية من الغريب والمستكره، وتمتاز عباراتها وتراكيبها بالجزالة والقوة والوضوح ويعود الفضل في ذلك إلى الحبيب المصطفى ﷺ الذي أودع الله سبحانه وتعالى سر الفصاحة والبيان في لسانه الكريم ﷺ ولهذا جاءت أقواله ممثلة للبلاغة الإنسانية في قمة بيانها.

أما الباحثة (م.م دنيا جميل البتاء) من العتبة الكاظمية المقدسة / مركز القرآن الكريم، فقد أدلت بدلوها في هذا المؤتمر ببحثها الموسوم: (شبهات المستشرق جولدتسيهر في كتابه العقيدة والشريعة في الإسلام.. عرض ونقد). جاء في المبحث الأول الكلام عن الشبهات التي قدمها جولدتسيهر في النبي ﷺ، بينما عُقد المبحث الثاني للرد على شبهاته التي عرضها في القرآن الكريم. أما المبحث الثالث، فقد

أن تلتقي ببعض البحوث المشاركات لتتعرف على ملخصات بحوثهن القيمة وليبين رأيهن في المؤتمر:

كان أول لقائنا بالباحثة (أ.م.د. سحر ناجي المشهدي) من الكلية التربوية المفتوحة / مركز النجف الأشرف والتي حدثتنا مشكورة عن بحثها الموسوم: (خطاب القرآن لنبينا محمد ﷺ دراسة دلالية)، وقد جاء في ملخصه: لقد حمل الخطاب القرآني لسيدنا محمد ﷺ ألفاظاً وأوصافاً لغوية فريدة ودقيقة، فنجد في كل لفظ معنى دلاليّاً وبلاغياً مخصوصاً في شخصه الكريم ﷺ، وتنوعت التسميات فجاء بـ (أحمد، محمد، الرسول، النبي، المزمّل، المدر، الأُمّي، الرحيم، البشير، النذير، المصطفى، يس، وطه) وقد اخْتُفّ في دلالات كل لفظ، وسلّط الضوء على دراسة الخطاب القرآني بمختلف تسمياته وأوصافه التي لم يثلها الأنبياء السابقون، وقد توصلت في الخاتمة إلى عدد من النتائج المهمة التي أثرت البحث بإضافات جديدة ومتنوعة.

والنتقينا أيضاً بالباحثة (د.علياء سعيد إبراهيم) من العتبة العلوية المقدسة /شعبة المكتبة والإصدارات، وكان بحثها بعنوان: (دور الرسول في تحقيق التعايش السلمي مع الطوائف الأخرى)، وتحدثت في ملخصه قائلة: لقد يُعَت رسول الله ﷺ في مجتمع تعددت فيه الأجناس والقوميات والأديان، وكان من ضمن الأعمال المكلف بها ﷺ هو تحقيق المحبة والألفة والتعايش السلمي بين



نوقش فيه الشبهات التي وجهها على الإسلام، وقد جاءت الخاتمة بعدد من التوصيات، ومنها ضرورة التصدي

الناس كافة، فكان له دور كبير في تحقيق هذا الهدف بما بثه من المبادئ والأخلاق الإسلامية السامية التي



## إقامة دورة اللغة الفارسية للخادّات في شعبة الشؤون النسوية



ضمن اهتمام الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة متمثلة بأمينها العام خادّ الإمامين الكاظمين الجوادين (عليه السلام) الدكتور (حيدر حسن الشمري)، في إدخال مفاهيم وبرامج جديدة في تنمية الموارد البشرية والحرص على تطوير القدرات الذاتية والأنشطة المعرفية والثقافية لخادّام العتبة المقدسة والارتقاء بمستويات الأداء المهني، نظّم قسم العلاقات العامة/ وحدة التأهيل والتدريب دورة في تعليم أسس اللغة الفارسية وقواعدها لملاكات شعبة الشؤون النسوية.

وتضمن منهاج الدورة التي قدمها الدكتور (كاظم محسن) دروساً في المبادئ الأساسية لتطوير مهارات القراءة الصحيحة، وتعلّم الكتابة وإتقان المحادثة في لغات الزوار من غير العرب. وتهدف هذه الدورة إلى تعزيز القدرات اللغوية وسبل التفاهم والتواصل مع الزائرات المواليات لأئمة أهل البيت (عليه السلام) القادمات من جمهورية إيران الإسلامية اللواتي يتوافدن إلى رحاب الصحن الكاظمي الشريف على مدار العام ليتسنى مساعدتهن وفهمهن وتقديم العون لهن.

من الجدير بالذكر أن الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة مستمرة في إقامة الدورات اللغوية، إيماناً منها بضرورة أن يجيد العاملون في العتبة المقدسة التحدث بها ولو بشكل بسيط ليسهم ذلك في انسيابية التعامل مع الزائرات والزائرات الكريمات.



# قيمومة الرجل على المرأة تكريم وعدالة

رملة الخزازي / النجف الأشرف

هناك انتقاصاً وتحقيراً للمرأة، فمثلاً القيمومة جعلها الله تعالى للرجل على المرأة، وذلك ليس مجافاة لشأن المرأة، وإنما لحفظ الأسرة وصيانتها من التمزق، فإن المرأة أعدتها الحكمة الإلهية للعمل والولادة وإدارة شؤون البيت، وليس لها القدرة على السيطرة على الأبناء، فهي تنوب أمامهم بحكم عاطفتها فلا تتمكن من حفظهم من الشذوذ والانحراف.

فالقومة تعني سلامة الأسرة والحفاظ عليها بأنه أقوى من المرأة وأشدّ مراساً وتكويناً منها، فلذا جعلت له هذه المكانة<sup>(١)</sup>.

فالقومة ليست انتقاصاً من شأن المرأة، لكنه أمر لا يتناسب مع تكوينها النفسي والجسدي، فرعاية لحالها جعل الله تعالى القومة للرجل.

من جانب آخر نرى القرآن الكريم يوصي بالمرأة ويحث على إكرامها وبرها. قال تعالى: (وَعَايِشْوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ). إذن نحن لا نجد في القرآن خطأ فكرياً يفضل في المسؤولية وفي نتائجها رجلاً على امرأة، إلا مقياس التفاضل والارتقاء الذي يضعه القرآن مقياس علم للنوع الإنساني يشمل المرأة والرجل على حد سواء، ومن ثم فإن الاختلاف ليس اختلافاً في القيمة الإنسانية بل في العمل، بل الإسلام أكرم المرأة واحترمها ومنحها حقوقها كاملة وحرم وأد البنات، وأعطاهن حقها في الميراث وأخذ بشهادتها أمام القضاء وجعل لها حقاً في التعليم وجعله فريضة عليها كما جعله فريضة على الرجل، وجعل الرجل قيماً عليها من أجل مساندتها والوقوف إلى جانبيها كونها مخلوقاً رقيقاً فمن أجل الحفاظ عليها جعل الرجل قيماً عليها.

إذن المرأة لن تسعد ولن تهنا ولم تحقق ذاتها ولم تشعر بغزتها وكرامتها إلا في ظل القانون الإسلامي.

عندما جاء الإسلام أكرم المرأة وأعزها، وكفل لها جميع حقوقها وحدد لها واجباتها، بعدما كانت تعاني من ظلم واضطهاد وحرمان، فأعطاه الإسلام الحرية والعدل. كانت المرأة قبل الإسلام لا تحظى بالاستقلال والحرية بل كانت تحتقر، بل تدفن وهي حية. كانت المرأة لا تملك حقاً في تقرير مصيرها، ولا حرية في التعبير عن إنسانيتها، وإنما كان مصيرها متقدراً في ضوء عادات منحرفة وقيم بالية، وبلغ الأمر أن الأقوام الجاهلية كانوا يعتبرون الأنثى أسوأ شيء يبشرون به<sup>(٢)</sup>.

ويلاحظ بوضوح ارتكاب أفظع جنابة بثريرة الدفاع عن الشرف، فكانت النتيجة ظهور بدعة وأد البنات القبيحة وانتشارها بين جمع منهم حتى أصبحت سنة جاهلية<sup>(٣)</sup>.

وعندما نزل القرآن الكريم أسس أساساً متيناً لقواعد ضمنت من خلالها حقوق المرأة الإنسانية كاملة فجعلها شريكة للرجل في الحياة، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ).

فالإسلام ساوى الرجل والمرأة في الإنسانية، مؤكداً على وحدة النوع، فهما بالإنسانية سواء. قال تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ).

فالرجل والمرأة متساويان في التكريم على سائر الكائنات، قال تعالى: (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَخَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَزَوَّجْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً). وبهذا تكون المرأة كالرجل أهلاً لكل أسباب التكريم.

لكن القرآن جعل للمرأة مكانة ووظيفة، وجعل للرجل مكانة ووظيفة. فالمرأة تساوي الرجل في المكانة، ولكن تختلف معه في الوظيفة.

والاختلاف في الوظائف لا يعني أن

١ المرأة في الجاهلية والإسلام، شمس الدين، ص ١٢

٢ تفسير الأمثل لسبزي، ج ١، ص ٢٢٠.

٣ امرأة في رحاب الإسلام، القرشي، ص ٧٢



# مفاتيح التنفيس الانفعالي للأم العراقية

صبير المنظور

نفسية لتجاوز الأزمات والضغوط ومنها: قراءة القرآن الكريم أو الاستماع إليه، التكلم عن المشكلات النفسية بكونها فضضة لأحد المقربين أو المتخصصين، الكتابة، الحركة البدنية والخروج لتغيير الجو، ممارسة الرياضة، الاستماع للموسيقى الهادئة، ممارسة الهوايات وتطويرها، ومجالسة الأشخاص الإيجابيين وتجنب الأشخاص السلبيين والمتعطين. وبالنهاية لا أحد يهتم بك إلا أنت، أن لم تكن شجاعاً بما يكفي لتزيل همومك، فلا تنتظر من الآخرين التريث على كتفك.

أو شكوى، فتضطر لأن تتسلل بهدوء إلى أعماق نفسها وتمد يد العون إليها وتنتشلها من انكساراتها عن طريق ما يسمى بالتنفيس الانفعالي أو التطهير الانفعالي CATHARSIS، "يقصد به التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعالياً، ويتضمن تفريغ العميل ما بنفسه من انفعالاته، أي إنه يمثل تطهيراً للشحنات الانفعالية، وتفريراً للحمولة النفسية". أي بعبارة أخرى هو تبديد الطاقة السلبية وتفرغها وإدارة الضغوطات بإيجابية وكيفية التأقلم معها وحلها، ويتم ذلك عن طريق عدة مفاتيح مهمة كمهارات

وفي ظل هذا الضغط الدائم يجب على الأم العراقية أن تعمل على تخفيف تلك الضغوطات بنفسها وتشجع نفسها وتقاوم مصاعب الحياة، فلا يمكن لعمود الأسرة أن يبدو منكسراً أو متضعباً لأنه -وبلا مبالغة- جميع أفراد الأسرة يستمدون قوتهم من الأم ويستقون عزيمتهم من ثباتها، وفقاً لنظرونا وأعرافنا الاجتماعية التي تصعب على الأم مراجعة الإرشاد النفسي أو ترميم تصدعات نفسياتها والتخفيف من تراكماتها. على الأم العراقية أن تدأوي جرحها بنفسها لأنها أن طلبت المعونة أو المساعدة لا يعتبر ذلك تدمراً

الأم العراقية ليست ككل الأمهات في العالم؛ متفردة في صبرها وتحملها وعطائها، مترعة بالتعب ومملوءة بالهموم ومتشعبة بالضغوطات، فهي تتحمل مسؤوليات أكثر من طاقتها لأجل سعادة أسرتها وراحتها، فما بين واجبات الزوجية والأولاد والعمل داخل المنزل وخارجه تشتت طاقة الأم العراقية وتدخل في معركة شرسة مع الوقت لإكمال مهامها الأسرية على حساب صحتها واستقرارها النفسي مما يسبب لها الكثير من الضغوطات النفسية والعصبية خاصة إذا كان محيط أسرتها لا يقدر تعبها ويطلب المزيد.



في ظل مواقع التواصل الاجتماعي

بأنواعهم هم فائدة للجميع في المستقبل.  
هذا يمكن من الأم والأسرة بشكل عام  
في تقصي هذه الوسائل التي يفتقرها  
الزوجة والحرص للزوجة على الخاصة مع  
الأبناء من أولادهم إلى شقيقاتها  
والحرص على اكتساب القيم والمعتقدات  
والعادات والاتجاهات الصحيحة. يظهر  
هنا دور الأسرة في التثقيف في الأبناء من  
خلال التوجيه والتربية والتفكير بغير  
الجميع والالتزام بمعايير الانسانية في  
طريقة التفكير والسلوك والعمل التي  
تتأثر من جهة الالتزام والملازمة واحترام  
عليها الجميع معاً.

تعتبر الأسرة مؤسسة اجتماعية، لها  
النواة الأولى للمجتمع، وأول محطة تنمية  
اجتماعية لأفرادها وهي حجر الزاوية  
في أي بناء اجتماعي باعتبارها نقطة  
الارتكاز الأولى.  
المجتمع المنطوق، يعني الإطار العام  
الذي يحده تصرفات أفرادها، باعتبارها  
مصدر العادات، والقيم، والتقاليد، وقواعد  
السلوك، والأدب العامة، وهي أصغر  
أجزاء المؤسسات، والمنظمات الاجتماعية  
والتي تتكون من مجموعة من الأفراد  
ويشمل النوع، وتحقيق غاية الجمعية  
والالتزام بالقوانين التنظيمية القائمة  
والاجتماعية والتقاليد والاقتصادية.

الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأساسية  
والأكبر في المجتمع، حيث أنها تهيئ  
والحفاظ على القيم والعادات والتقاليد الاجتماعية،  
وإنتاج الحاجات الأساسية للأطفال  
بحسب إمكانياتهم وتوفير الدعم النفسي اللازم  
للبعد الاجتماعي، والصحة الاجتماعية،  
والرقابة غير الرسمية، مما يعين الأعضاء  
على التكيف مع مجتمعهم.

فما هو دور المرأة في الصحافة على أسسها وأبنائها في ظل الإقبال الواسع على مواقع التواصل؟

لا يخفى علينا أن أهمية مواقع التواصل

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أو توزيع هذا العمل دون إذن كتابي من الناشر.





## سكينة الروح

دلال المطار / لبنان

السكينة أولاً تأمين كل ما يلزم بدءاً بالعلاقة الخاصة بين الزوجين حتى يشكل للزوج الاستقرار النفسي والجسدي، من الإمام الصادق (ع): (لا غنى بالزوجة فيما بينها وبين زوجها الموافق لها عن ثلاث خصال وهن:

١: صيانة نفسها عن كل دنس حتى يطمئن قلبه إلى الثقة بها في حال المحبوب والمكروه.

٢: وحياطة ليكون ذلك عاطفاً عليها عند زلة تكون منها.

٣: وإظهار العشق له بالخلاصة، والهئية الحسنة لها في عينه).

إن على المرأة أن تصون نفسها وأن تتسم بالعفة حتى يطمئن قلب زوجها وأيضاً إحاطته ليكون عاطفاً عليها عند زلة تكون منها، والأهم أيضاً إظهار العشق له بالهئية الحسنة لها في عينه.

وأيضاً السكينة هي غاية من غايات الزواج الفعلي للمرأة لأنها المديرة والمديرة الأولى لهذه الأسرة، ولأجل هذه العلاقة الزوجية عليها تكون ساعية دائماً وأبداً لتحقيق السكينة والاستقرار في بيتها الزوجي. إذن السكينة هي دعم للاستقرار العاطفي بين الطرفين. جاء رجل إلى رسول الله (ص)، قال: يا رسول الله إن لي زوجة إذا دخلت استقبلتني، وإذا خرجت شيعتني، وإذا رأيتني مهموماً قالت: ما يهمني! إن كنت تهتم لرزقك فخيرك يكفنه، وإن كنت تهتم لأخرك فزادك الله همّاً، فقال الرسول الأكرم (ص): (بشرها بالجنة، وقل لها إنك عاملة من عمال الله ولك في كل يوم أجر سبعين شهيداً)، هذا بالخسبة لمحبة المرأة للرجل.

وأيضاً هناك قواعد وأسس للبيت الزوجي علينا أن نلتفت إليها؛ من أهمها تأمين السكينة النفسية والسكينة العقلية والسكينة الجسدية لكي تؤدي مبتغانا من هذه الأسرة السليمة. ومن مظاهر

قال الله سبحانه وتعالى في محكم كتابه: ﴿وَمَنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَكِرُونَ﴾ الروم: ٢١

تحدث القرآن الكريم عن أسس الحياة الزوجية وأهدافها، وهل المطلوب في نجاح الأسرة هي السكينة والروح؟

إن الزواج يعتبر آية من آيات الله، كوجود الشمس وكوجود السماء والأرض، لماذا يعتبر الزواج آية من آياته؟

لأن كلا الطرفين من خلال بيت الزوجية يجسدان القيم الفطرية، الإنسان بفطرته يميل إلى الحب، إلى الرحمة، إلى السكينة، كل هذه القيم الفطرية يجسدها الإنسان من خلال بيت الزوجية، إذن بيت الزوجية تجسيد للجوهر الإنساني الفطري، ولذلك اعتبره القرآن آية من آيات الله.



## العناد دمار للمحبة

د. خولة الصويسي الكويت

باعتبارها الكيان المقدم بالإحساس والعاطفة أن ترخي من طرفها الحب وتستميل بلطفها وحنانها الزوج العنيد ليلين بعض الشيء.

العناد مطرقة تهدم بيت الزوجية يوماً بعد يوم وكم من مواقف عناد انتهت إلى الطلاق.

الشخص العنيد شخص جامد يحمي طرقاً لإصلاح الأمور فهو يسمع أسلوبه فقط حتى يكسب رأسه ويكسب قلبه شريكه الآخر.

يجب أن نترك أيها الشريك العنيد مساحة للتخاور مع شريك حياتك وأن نسمع وجهة نظره ونفقد رأيه قبل أن نحكم عليه حكماً قاطعاً وتتخذ العناد دعماً تحتني به.

فكر بالأولاد العنيد بالأسرة كيف يستعش جميع طرفين عنيدين الحقناً متضايقين سفيناً الأسرة في بحر هائج من المشاكل والعناد فيتعهد حينها الشعور بالأمور والاستقرار.

من أهم أسرار الناجحين في العالم أنهم يتصفون بالروية والتكيف مع مقتضيات الحياة.

والإنسان النور يتصرف بالحكمة والعقلانية والتفاهي عن بعض العثرات وعبورها نحو ضفة السلام وأكثر ما نحتاجه في حياتنا الزوجية هو التخلي عن العناد واتخاذ الروية في المواقف.

يفرض الحياة العنيد والمسلم يجب أن يجعل الطرف الآخر يتقنع بالعند طريقاً للمواجهة فيشد العند والعند أيضاً فينقطع حينها جبل المودة.

في العناد تتحطم الشبكات ويهدم النمار في الأسرة وربما يقع الأولاد ضحية لعند الزوجين.

الشريك العنيد أغمض عينيه عن الواقع الذي يتطلب التفاهي والروية واتبع هوى نفسه فأفسد المحبة بينه وبين شريكه الآخر.

يفترض إذا عاند أحد الشريكين الطرف الآخر يعامل الطرف الآخر

ومن الأمور المهمة لعوامل السكينة للبيت وللأسرة السليمة والمتوازنة النظام الجيد والمتناسب الذي يعم للبيت وللأسرة. أيضاً من عوامل السكينة للبيت الزوجي والأسرة السليمة والمتوازنة النظام الجيد للبيت والمتناسب الذي يعم المنزل واحتياجاته واحتياجات كل أفرادها، وهي من الأمور التي تسهم مساهمة في إظهار الترتيب والنظافة في المنزل. وهذا من الأمور التي تجعل الرجل يميل ميلاً كبيراً. كما إننا ننظف المنزل من الصراخ والمشاكل ومن الأمور التي تدعو إلى عدم الاستراحة النفسية أيضاً علينا أن ننظف البيت ونرتبه في الأمور المادية التي تكون موجودة بين أيدينا، ومن الأمور التي تسهم في السكينة والاستقرار عدم إثارة المشكلات بين الزوجين والسعي إلى حلها باللين والتخاور، وعدم نشرها للعائلة أو الأهل الزوج أو لأهل الزوجة ولا حتى للأصدقاء مهما كانوا مقربين، ولا للجران. فمن الأيسر لحل الأمور ولتأمين الاستقرار والسكينة أن نبقى مشاكلنا فيما بيننا ونسعى لحلها بالحوار والتفاهم والتصالح والتنازل، وعدم ترك الأمور إلى أن تتراكم لأنه تراكمت الأمور كلما أصبح حلها أصعب.

ونختم الحديث بالمسك والعنبر عن الرسول محمد ﷺ: (العقل ما عبد به الرحمن واكتسب به الجنان)، العقل الصحيح هو الذي يستثمر عالم المادة للوصول إلى ارتقاء الروح وسمو النفس، هذا هو العقل «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ، وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا»، وهكذا كان علي وفاطمة رضي الله عنهما.

أسرة علي وفاطمة أسرة أخرجت الأخذ والعائلة، أخرجت الأقوياء والأبطال، من الآباء إلى الأبناء إلى الأحفاد البطولة تتجلى في أفعالهم وتشرق في أقوالهم.



## الابتلاء والسلوكيات المنسية



**أسلوب الاعتذار بدل العقاب تعد الأفضل في** التربية لكونها تقوم على أساس معاملة الطفل بالطرق الصحيحة والسماح له باكتشاف أخطائه شخصياً من السلوكيات غير المحببة أن يتعلمها الطفل أيضاً هي قطع حديث الآخرين، فغالبية الأطفال يحبون أن يجذبوا الانتباه لهم من خلال مقاطعتهم للآخرين. وهنا يبرز دور الأم في تعليمهم عدم قطع الحديث إلا إذا كان لديه شيء ضروري. وتعليم الطفل على هذه الخصلة أمرٌ صعبٌ لذا على الأم هنا أن تكون مستمعة جيدة، وبهذا الشكل يتعلم الطفل الإنصات والاستماع خصوصاً في السنين الأولى من حياته إذ يكون مقلداً لأبويه وكذلك من السلوكيات الخاطئة ترى بعض الأحيان أن الكثير من النساء يعلقن أطفالهن على كلام الآخرين بشكل غير لائق، فهنا لا بد من تعليم الطفل حتى وإن كان في مراحله الأولى والابتعاد عن السخرية من الآخرين لأي سبب كان، فتجاهل الأم لهذا السلوك الخاطئ بسبب صغر سنه وعدم نضجه ينتج عنه أن تطور السلوك الخاطئ إلى الأسوأ مع مرور الوقت. فلا بد للأم في هذا المضمار أن تبين مدى بشاعة شعور سخريته من الآخرين حتى يمتنع عن تكراره دون تنبيه الطفل لخطأ هذا التصرف وعدم تكراره، فبهذه الحالة يصبح في الطفل الدافع ليكون أكثر تهذيباً عندما يكبر، وليس فقط في مرحلة الطفولة، لأن هذا الشعور سينغرس فيه حتى عند نضجه. ومن السلوكيات الأخرى التي لا بد وأن تعمل على تعديلها في نفس الطفل، عدم استراق السمع على الآخرين، وطرق الباب عند الدخول، كل هذه السلوكيات تعزز التصرف الإيجابي السليم بروح الطفل وتهيته وتعلمه أن يحيا بسلوكيات صحيحة.

**كل منا يريد أن يرى طفله يضمّ في داخله** الكثير من القيم والعادات والسلوكيات الإيجابية التي تدفعه إلى احترام الآخر وتقبله، لكن بالمقابل نحن غير مراعيين لعملية اكتساب الطفل لهذه القيم والعادات التي نتمنى وجودها في شخصيته متناسين أن الطفل إنما هو صفحة بيضاء تكتسب كل ما يكتب عليها سواء كان إيجابياً أو سلبياً، فنحن عندما نطمح في أن يتحلّى الطفل بصفات إيجابية كهذه لا بد أن نسال أنفسنا هل كان لنا دورٌ في اكتسابه للعادات التي يتصف بها؟ فإذا أردناه أن يتمتع بسلوكيات كهذه لا بد لنا من أن نلقنه العديد من العادات الإيجابية. هنا يبرز دور الأم في غرس السلوكيات هذه في نفس الطفل التي تعدّ هي الأساس في تعلم الطفل الأخلاق الحميدة. لكن أغلب الأمهات تتناساها أو تتغاضى عنها فيتصرف الطفل بسلوك غير مقبول، ويستمر لديه لاعتقاده أنه السلوك الصحيح، ذلك لعدم اهتمام الأم بهذا الجانب وعدم تعديلها للسلوك أو ردها. ومن السلوكيات التي يجب أن لا يتحلّى بها الطفل هي تعليم الطفل عدم شكر المقابل عند تقديم شيء له أو مساعدة ما، فقول كلمة (شكراً) للأشخاص الذين يقدمون له المساعدة أو يهتمون به هذا كفيلاً بأن يغرس سلوك الاحترام والمحبة في نفسه، كذلك تعليمه ثقافة الاعتذار عندما ينتج منه سلوك خاطئ، مع العلم أن أغلب الأمهات ترفض سياسة اعتذار الأبن وتبرر عدم معرفته وصغر سنه السبب ناسية أن تعليم الطفل على هذه السياسة منذ الصغر يساعده في اكتساب ثقافة الاعتذار دون الحاجة إلى بذل المزيد من الجهد في الكبر. فأغلب الدراسات النفسية المتخصصة في شخصية الطفل تجد أن اتباع





# ابجديات التفوق في الدنيا والآخرة

عامر عزيز الأمباري

يبدو ان الفشل اخذ ينتزع منا كل شيء شيئا فشيئا فلم يبق امامنا خيار سوى السعي نحو النجاح من جديد. ولكن - وهل كل شيء - لنسأل ابكون من الافضل لنا ان نكتفي بالنجاح ام ان نكون متموهين على غيرنا في مستوى النجاح؟ وما هي ابجديات هذا التفوق؟ وهل ان نجاحنا وتميزنا في مجالات الحياة المخملية ينبغي ان تكون له مساحة اكبر ليصبح بوابة لنجاحنا وتميزنا في عالم الآخرة؟

«أحباء الله هم المميزون دوماً»

هنالك من يستغرب مما ذكرناه أول القول من ارتباط نجاح الدنيا والآخرة، فهو برأيه أن الدين وعالم الآخرة لا علاقة لهما بالنجاح أو الإخفاق في عالم الدنيا. فالدين - في نظرهم- يدعو إلى كسب الآخرة، أما الدنيا فلا قيمة لها في نظر الدين! وهذا كلام يرد عليه حقيقة، فאלله تعالى لم يجعل الحياة زهرة يتمتع بها الظلمة والكافرون ممن لا دين لهم ويشقى بها المؤمنون، كما إن الله تعالى مذكّر خلق الإنسان أراد له أن يكون خليفته في الأرض، فهل أراد لخليفته أن يكون فاشلاً يجلس على قارعة الطريق بلا حراك منتظراً قدوم قطار رحلته إلى الآخرة؟

لنبدأ بالإجابة عن سؤالنا الأول بمثال بسيط، فحينما يدخل طلبة الفصل الواحد إلى قاعة الامتحان، نرى أن معظم الطلبة يتمنون النجاح في الاختبار وبضمنهم الكسالى بالطبع، ولكن من بين الطلبة ثمة من لا يكتفي بالنجاح، بل يريد الحصول على درجة ١٠٠ بالمئة، ولكن كيف ستكون النتائج؟ بلا شك فإن من يتمنى النجاح من الكسالى سيكونون في مقدمة الفاشلين، وربما يكون عدد ممن يتمنون النجاح بدرجة متوسط في عداد الفاشلين أيضاً، بينما يبقى من يطمحون إلى القمة في التفوق بعيدين كل البعد عن الفشل.

«من قبل المستأثرين والتميز»

الجميع يتمنى الأفضل، ولكن كما يقال (وما نيل المطالب بالتمني). إننا اليوم نكابد مشاعر الألم والحسرة لما أصبحنا عليه من ترد في الواقع قياساً لما بلغته شعوب وأمم تتسابق في تفوقها، وهو مما لا نلام عليه، ولكن ما قيمة تلك المشاعر التي لا تقدمنا خطوة نحو الأمام؟

هذا ليس منطقياً ولا مقبولاً البتة، أحباء الله هم المميزون والمتفوقون دوماً في الدنيا والآخرة، فالله تبارك وتعالى يأمرنا أن نحيا حياتنا وأن نكون ناجحين، بل ومميزين فيها وننعم بما وهبنا بها من خيرات (قُلْ مَنْ خَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ)<sup>(١)</sup>، عى ان لا ننسى أنها دار زوال وليست دارنا الحقيقية والأبدية، وأن لا نعشقها فننسى الآخرة.

#### الإسلام وقواعد الامتياز

الإسلام يضع نصب أعيننا قواعد الامتياز كأفراد ومجتمعات، فعلى سبيل المثال نجد (جل وعداً) يأمرنا أن نتأزر فيما بيننا مبتعدين عن التناحر والخصومات جماعات وشعوباً وأمماً، فهي تؤدي بنا إلى الفضل والاندحار أمام أعدائنا الذين يريدون بنا شراً قال تعالى: (وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ)<sup>(٢)</sup>، لنأت إلى مثال آخر له صلة بتفوقنا في حياتنا الدنيوية ومعايشنا، فهو تعالى يأمرنا أن نكون عادلين صادقين في بيعنا وشراكتنا (إسراء - الآية ٣٥) وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِذَا عَٰلَقْتُمْ وَرَنُوا بِأَلْقِشَطَائِسِ الْمُفْسِدِينَ<sup>(٣)</sup>، يقول المصطفى ﷺ (من غشنا فليس منا)<sup>(٤)</sup>، فالصدق والإنصاف في التعامل مع الناس عند البيع والشراء هو معيار أساسي لكسب رضا الله تعالى، وفي ذات الوقت يؤدي إلى النجاح في العمل، فغالباً ما نجد أن الشركات والمؤسسات الاقتصادية التي تحظى بالنجاح والشهرة هي التي تتميز بالمصداقية والجودة في منتوجاتها، لتأخذ مثلاً آخر من أمثلة التهذيب الديني التي تضع أقدامنا على سلم النجاح في ميادين أعمالنا وشؤوننا الحياتية. قال تعالى: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا

١ سورة الأعراف، الآية ٣٢

٢ سورة الأنفال، الآية ٤٦

٣ الخلاف، الشرح صوري، ج ٦، ص ١١٣

تُسْرِفُوا<sup>(٥)</sup> إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)<sup>(٦)</sup>، فالإسراف في الموارد والخيرات يؤدي إلى تبديد النعم وضياعها، وللأسف فقد أصبح الإسراف في مجتمعنا من الظواهر السيئة التي شاعت في المناسبات الاجتماعية واستخداماتنا العامة للموارد البيئية ولمصادر الطاقة دون الالتفات إلى أهميتها القصوى، ولا يخفى ما توليه البلدان المتقدمة اقتصادياً من أهمية في الحفاظ على مواردها الطبيعية ومصادر الطاقة، وهذا يعد سبباً مهماً من أسباب تطورها ونموها، والله تبارك وتعالى يمتدح هذا النوع من السلوك - بعدم الإسراف والاقتصاد - وإن كان يصدر من غير المسلمين (البقرة - الآية ٦٦) وَلَوْ أَنَّهُمْ أَقَامُوا التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ وَمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِمْ مِنْ رَّبِّهِمْ لَأَكَلُوا مِنْ فَوْقِهِمْ وَمِنْ تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ \* مِنْهُمْ أُمَّةٌ مُقْتَصِدَةٌ<sup>(٧)</sup>..

#### المؤمن لا يمتلك خياراً آخر

معادلة لا ينبغي الإخلال بأحد طرفيها، فالنجاح في هذه الدنيا والتميز في السلوك يمثل جسراً العبور إلى نعيم الآخرة، فالمؤمن لا يمتلك خياراً آخر غير النجاح والتفوق، والله عز وجل يشير إلى هذا المعنى (الإسراء - الآية ٧٢) وَمَنْ كَانَ فِي هَذِهِ أَعْمَى فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَى وَأَضَلُّ سَبِيلًا، فالخسارة بسوء الأعمال وعدم السعي في هذه الدنيا يعني الخسارة الحتمية في الآخرة. فلا نجاة في الآخرة إلا بتحقيق التفوق بالعمل الصالح في الدنيا، والقرآن يشير إلى أن من لا يحقق ذلك فإنما نصيبه الخسران في الدنيا والآخرة. قال تعالى (الحج - الآية ١١) وَمَنْ النَّاسُ مِّنْ يُعْذِرُ اللَّهَ عَنِ خَرْفٍ \* فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ \* وَإِنْ أَصَابَتْهُ فَتْنَةٌ اِنْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ<sup>(٨)</sup>..

٤ سورة الأعراف، الآية ٣١

٥ سورة الحج، الآية ١١

هناك من تكون لديه معايير خاطئة لمعنى النجاح والتفوق. فقد يظن أن تفوقه في كسب المال هو ما يجعل منه إنساناً ناجحاً مميزاً دون أن يلتفت إلى أن نجاحه هذا قد يتسبب له بخسائر أكبر لا تجعل لنجاحه في العمل أي قيمة تذكر. فقد يتمكن من الحصول على المال الوفير بانشغاله وانكبابه على العمل والسعي الذي ينسبه كل شيء دينه وآخرته، وحتى بينه وعياله وتربيته أولاده، فهو لا يعير اهتماماً لشيء سوى كسب الأرباح الطائلة، ويتحقق له ذلك ولكن على حساب ماذا؟ على حساب آخرته وكذلك على حساب حياته الشخصية والعائلية، لقد ربح المال الوفير، ولكنه خسر عائلته بعد أن فشل في تربيته وفي الحفاظ عليها، فالخسارة هنا أكبر بكثير مما حققه من مظامع.

#### إنما الأعمال بخواتيمها

بال (الأعمال بخواتيمها)، وإنما النجاح أو الفضل مرهونان بطاعة الله أو معصيته. للمتفوقون في الدنيا بصلاح الأعمال هم المميزون يوم القيامة والخاسرون للمفسدون في الدنيا، وإن ملؤوا الدنيا ضجيجاً. وعلى سبيل المثال، فالإمام الحسين عليه السلام لم يتحقق له النصر العسكري وانتهت الواقعة بفاجعة استشهادة عليه السلام، لكنه اكتسح الدنيا وامتلك القلوب بمجده الذي لا يضاهى والفتح الذي أحرزه<sup>(٩)</sup>، وله ما له يوم القيامة من المنزلة العظيمة، فهل هناك نجاح أو تفوق أعظم من هذا؟ بينما تجد الطغاة، وعى من التاريخ، رغم ضجيجهم وانتصاراتهم الوهمية للزعومة، غالباً ما يفتضحون بجرائمهم وبالمجازر التي ارتكبوها، ولا يكون نصيبهم إلا اللعن حتى من قبل أممهم وشعوبهم التي كانت تصفق لهم وتتغنى بأمجادهم

٦ يشير ﷺ إلى من يفتح لوعده في إحدى خطبه أنلوه (من يلحق بنا فقد استشهد ومن لم يسبقنا لم يدرك الفتح)

الزائفة. والمصيبة أن هزائم هؤلاء لا تقتصر عليهم، بل تشمل كل من يلهثون وراءهم ومن يطلبون ويزمرون، وكذلك شعوبهم المقهورة، فأني انتكاس وأي فشل أبشع من ذلك؟

#### أخوال القول

وأخيراً، نقول إن أجيال التفوق ميسرة لنا تماماً بما وهبنا الله تعالى من نعمة الإسلام وإرشادات أئمة أهل البيت عليه السلام، على أن تكون لدينا إرادة وصبر لبلوغ التفوق، والإرادة تتمثل باتخاذ القرار الصائب في اختيار الأهداف الصالحة لبناء الحياة السليمة وتتميتها، مع الإصرار والعزيمة على عمل تحقيقها، والتضي بالصبر في تحقيق الأهداف، فالأنبياء والرسل والأوصياء والمصلحون على مر التاريخ، كانوا أشد الناس صبراً في حمل رسالتهم، ولم يكن ليكتب لهم النجاح لولا صبرهم على المحن والشدائد، فالنبي محمد ﷺ وهو سيد الانبياء والرسل، وأجلهم نجاحاً في أداء الرسالة، كان أكثرهم تعرضاً للأذى وأشدهم صبراً على الشدائد، يقول ﷺ: (ما أودني نبي بمثل ما أوديت)<sup>(١٠)</sup>، وحتى على مستوى العلماء والمبتكرين، تجد أنهم أشد من غيرهم صبراً على تحقيق أهدافهم، ولا تمنعهم كثرة التجارب الفاشلة من معاودة العمل والنجاح<sup>(١١)</sup>.

٧ التفسير الكاشف محمد جواد مغنّة، ج ١، ص ٢٤٢

٨ يقع عن مشرح لمصباح الكهريائي شهير أرسوز قوله (الكثير ممن فشلوا لم يدركوا عرى قريتهم من النجاح عندما سبسونوا)، (أب لم اسبسون من وحد عشرة آلاف ضربه لا يمكن لمصباح الكهريائي العمل بها) المصدر: موقع وبكي أساس



# الأجهزة اللوحية تصادر السلطة الأسرية

الأطفال هم الأكثر ضعفاً والأقل مناعةً في هذا العالم المتسارع الخطى الذي تجتاحه الرقميات وتهيمن على سكانه بشكل مهول، بعد أن كبلت حياتهم وعزلتهم عن الأحبة في أحيان كثيرة. والطفل ليس يبعد عن هذه التأثيرات التي أحدثها تمدد الإنترنت في الحياة العصرية المعاشة وغيان الثورة الرقمية، إذ اضحى أطفالنا على مرمى حجر من العبث بمقدراتهم الفكرية وكيوناتهم الشخصية وإنسلاخهم عن تراثهم، بكل هذا يحدث وأكثر إذا ما غابت المراقبة الأسرية والسطوة الأبوية الموجهة نحو الرشد والداعمة إلى ترشيد الاستخدام.

غفران كامل كريم

## تفكك عرى الحب

تقول د. تغريد حيدر/ أخصائية في مجال علم النفس العيادي والعلاج الزوجي / لبنان:

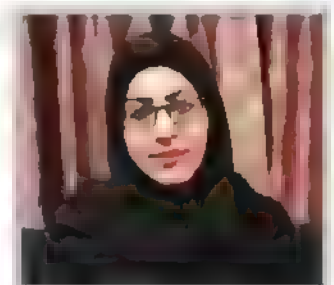
هدر الوقت، كما يُظهر معظمهم زيادة في نسبة التوتر وعدم الاحترام خلال الحوار مع الأهل، بالإضافة إلى اللامبالاة وقلة التعاطف مع الأهل والناس عموماً.

### مكاسب

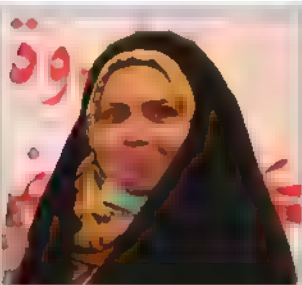
السيدة م.م نور أحمد سلطان حسين/ الجامعة المستنصرية/ كلية العلوم السياحية، تقول: إن ظهور الأجهزة اللوحية الذكية ساعدت الآباء والأمهات في كسب معارف جديدة في طرق التربية، وكذلك السيطرة على

الأنماط في هذا المجال، إذ يواجه الآباء صعوبة في ضبط ما يتلقى الأبناء من معلومات مكثفة دخيلة على مجتمعنا المسلم، ومن ثم صعوبة في مواجهة تأثيرها على مستوى المفاهيم والمبادئ الدينية والأخلاقية، مما زاد نسبة السلوكيات غير السوية بين الأطفال والمراهقين.

وتضيف: تؤثر ظاهرة انشغال الأبناء بالأجهزة الرقمية على مستوى التواصل السوي مع آبائهم، حيث يصبح الأبناء أكثر ميلاً للعزلة بسبب



هناك تحديات واضحة لواقع التربية في عصر الثورة الرقمية، أبرزها عدم اعتبار الأهل المرجعية



بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها الأطفال وطرق حلها بصورة إدراكية واعية، لذلك نجد أغلب

الأمهات التي لم تتعلم أصبحت أمهات متعلمة ومتقنة بسبب التطور الإلكتروني الذي نشهده اليوم. كذلك يوافقها الرأي السيد أحمد عبد الكريم لعبيبي/ موظف في هيئة الإعلام والاتصالات/ وهو أب لولدين، حيث يفصح بالقول: إن الأنواع

### غياب القدوة

السيدة سلامة الحسن/ مديرة الإشراف الاختصاصي لمديرية تربية بغداد/ الكرخ الثالثة، تقول: على



في الألعاب الإلكترونية والتوجه نحو الدراسة أو نحو عمل مفيد. وهذا يتطلب من الآباء معالجات، منها: أن يكون الأبوين قدوة لأبنائهم في مجال الاستخدام لهذه الأجهزة، كذلك إعطاء الوقت الكافي لهم والتواصل معهم بدلاً من الانشغال عنهم حتى لا تأخذ تلك الأجهزة دور الآباء، وتكون بديلهم عنهم، كذلك ضرورة تحديد وقت استخدام تلك الأجهزة، فضلاً عن تبصير الأطفال بالآثار السلبية للاستخدام غير الصحيح لها وما تسببه تلك الأجهزة من آثار ومشاكل في الصحة العقلية والنفسية مثل الاكتئاب والقلق. كذلك لا بد من مراقبة الأطفال خلال فترة استخدامهم لهذه الأجهزة وعدم السماح لهم بتصفح المواقع غير المناسبة لهم والتي تؤثر سلباً في تربيتهم.

### الأجهزة بدل الآباء

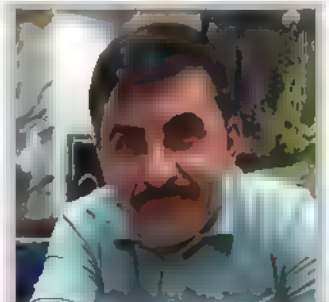
تقول السيدة رانيا علي الكعبي: علوم إسلامية وفلسفة وباحثة في مجال الطفولة وعلم النفس التربوي وممارس في الدبلوم الأسري: أصبح



جميع النواحي. إن الأطفال يعدون من الفئات المعرضة أكثر للإدمان الإلكتروني وببساطة على الكمبيوتر والإنترنت، كونهم يملكون القدرة على سرعة التعلم واكتساب لكل ما هو جديد بسبب سرعة النمو العقلي في هذه المرحلة، ويحبون التعامل معها بسهولة كبيرة، مما يذهل الكبار كما إن الأطفال بحاجة إلى التسلية واللعب، والأجهزة الإلكترونية تشبع نهمهم وفضولهم الكبير كونها متشعبة وكبيرة السعة بالنسبة إلى عدد المواقع وتنوعها والبرامج التي تحتوي عليها، لذا أثرت هذه التقنيات في علاقة الأبناء بالآباء خاصة إذ كان الأهل هم أيضاً مدمنين للأجهزة اللوحية الذكية والإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي وعدم تخصيص أوقات للعائلة بدون تكنولوجيا مما يعيق التواصل في الحياة الواقعية، وعدم قضاء وقت للمحادثات والتواصل بينهم مما يجعل هناك ضعفاً في لغة حوار بين الآباء والأبناء، وغياب القدوة.

الذكية عملت طفرة نوعية في تربية الطفل، وصحته داخل المنزل؛ رغم وجود الجوانب السلبية التي تفقد سيطرة الأهل عندما تكون الأنواع الذكية في أيديهم بلا رقابة ولا تحكم أسري.

الرغم من الأهمية والضرورة لاستخدام الأجهزة اللوحية في حياتنا المعاصرة إلا أن انشغال الأطفال والإفراط في استخدام هذه الأجهزة أصبح مشكلة كبيرة يعاني منها الآباء، ومن ثم تؤدي إلى تعلقهم بها والتوحد والانعزال عن آبائهم وعدم التواصل الاجتماعي وعدم الشعور بالراحة إلا مع هذه الأجهزة. لذلك نجد كثير من الآباء عاجزين عن التأثير في أبنائهم من أجل ترك اللعب



وتضيف السيدة الكعبي: من الجيد أن تحت طفلك علي التفكير واختيار الأنسب له وما يساعده في تحقيق أهدافه وتطوير وتحسين نفسه، كما أنه من الضروري أن تعلم طفلك كيف يرتب أولوياته وينظم وقته، وبذلك تضع له الأسس التي سيقوم بمواجهة سلبيات التكنولوجيا على أساسها.

مشهداً طبيعياً أن ترى طفلاً صغيراً ممسكاً بهاتف ذكي أو جهاز لوحي يتعامل معه باحتراف. يلعب به، ويتصفح الإنترنت، ويشاهد مقاطع فيديو ويحمل الألعاب والتطبيقات. ونفرح بهذا ونتفاخر بأن ابننا ذكي فهو يتعامل مع هذه الأجهزة المتقدمة باحتراف ويحفظ ما يسمع ويرده، ولكننا لا تعلم أن لاستخدام الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية مخاطر وأضراراً كثيرة عليه، ومن



# فراشة في عالم البراءة

وسن نوري / كربلاء المقدسة

براعم ندية، تنشر أريجها في عالم البراءة  
بعفوية ونقاء..

في طبعها الأنثوي جمال وحيوية، وأحاسيس  
رقيقة تنساب انسياباً

تصبو إلى من يفهمها، ويشاطرها ضحكاتها..  
ألمها.. حزنها.. آمالها..

أحياناً نصددها بجفائنا وأبتعادنا، ونسهو عن  
دورها في حفظ هذه الأمانة، فتستغلها نفوس  
مريضة تخطط بخبث ودهاء، تسمعها أجمل  
الكلمات، وأرق العبارات، لتستعمل قلوبها،  
تمنحها عطفاً ممزوجاً بالمرآوغة والمكر حتى  
توقعها في شباك مسمومة، سعياً لتلويث  
فطرتها النقية، وقتل كل طهر ونقاء في كيائها  
الناعم، لتتركها في منزلق خطر، وهاوية لا قرار  
لها .

فلندع الغفلة يا فتاتي، ولنعلم أن خير ما  
تجمل به هو العفة والحياء، فلا تتظري أن  
تصنعك كلمات مزيفة وعبارات ملمقة تصبو  
لجعلك ألعوبة بيد الغرباء، وإن شعرت يوماً  
أن الكل يتخلى عنك، وخذلك فأنا الله تعالى لا  
ولن يتخلى عن المقبلين إليه بقلوب منكسرة  
راجية لطفه وعنايته فتوكلتي..

وعند لحظات التردد بين العقل والعواطف،  
تذكرني إمام زمانك (عجل الله فرجه الشريف)  
واطلبني مله عوناً وتسديداً؛ لأنك دوماً تحت  
رعايته..



# شمعتي المتوهجة

دعاء فاضل الريهي

جاء الليل واشتد الظلام  
وزدادت الأماكن عتمة، نهضت  
أمنة من مكانها وأوقدت  
شمعتها البيضاء ووضعتها  
على الطاولة، وراحت تتأملها  
وتنظر إلى جمال شكلها وبريق  
ضياؤها الذي انتشر في أنحاء  
الغرفة.

سرحت أمنة في مخيلتها  
وراحت تحدث الشمعة قائلة:

يا لك من معطاءة رغم نورك  
الصغير إلا إنك تطردن عالمنا  
من الظلمات وتزيحين أستار  
الأسى وتغمرين الروح بالأمل.  
نورك الوهاج يوحى لي بالأمان  
ويخبرني أن لا مكان للخوف  
هنا، يا ترى من تشبهين وأي  
الأشخاص تمثلين؟

أجابتها الشمعة قائلة: أنا  
كقلب الأم الرؤوم وكجمال  
مبسمها الحنون، تذيب نفسها  
لتنير درب أولادها، تعلمت  
التصحية والعطاء من كفاها  
المعطاء، وأخذت دروس  
الوفاء من عوادها الوصاء،  
فالأم مصدر الحنان والرعاية  
والعطاء بلا حدود.

أستطيع أن أضيق ملايين  
الشموع من شعلتي  
المتوهجة، ولن يقصر عمري  
أو يخون نوري، وكذا الأم فهي  
بمقدورها أن تمنح أولادها  
البهجة والسرور وتحيطهم  
بالرعاية والمودة وتغمهم  
بالعطف والاطمئنان دون أن  
ينقص من عزيمتها شيء.

كيف لا تكون كذلك والجنة  
تحت قدميها وملجأ الأمان في  
حضنها.

وقد أكدت الروايات وجوب  
طاعتها ولزوم رعايتها  
والاعتراف بفضلها.

فعن الإمام زين العابدين  
عليه السلام أنه قال: (وأما حق أمك  
أن تعلم أنها حملتك حيث لا  
يحمل أحد أحدًا، وأطعمتك  
من ثمرة قلبها ما لا يطعم  
أحد أحدًا، ووقتك بجميع  
جوارحها، ولم تبال أن تجوع  
وتطعمك، وتعطش وتسقيك،  
وتعري وتكسوك، وتضحي  
وتظلك، وتهجر النوم لأجلك،  
ووقتك الحر والبرد لتكون لها،  
وإنك لا تطيق شكرها إلا بعون  
الله وتوفيقه).



# رحلة إلى المكتبة الوطنية

حيدر صباح

وصفية وموضوعية، والفهرسة الوصفية (أشهرها لك) ببساطة، هي التي تهتم بوصف الشكل المادي للكتاب عن طريق مجموعة من البيانات تعطي القارئ صورة مصغرة عنه وتسهل عملية التعرف عليه، مثل عنوان الكتاب واسم المؤلف وغيرها، والفهرسة الموضوعية تعطي رؤوس موضوعات عن محتوى الكتاب، أما نظام الفهرسة المعمد في مكتبة هو نظام كوها.

روان، وما هو هذا النظام؟

أمانة المكتبة، كلمة كوها تعني (الهدية) باللغة المالورية (نيوزيلندا)، وكوها هو نظام لك مفتوح المصدر لإدارة أعمال المكتبات يعتمد على متصفح الإنترنت، تم تطوير هذا النظام عن طريق مجموعة من المبرمجين والمكتبيين، وقد صُمم هذا النظام خصيصاً للمكتبات، وهو أول نظام مكتبات متكامل مفتوح المصدر في العالم، بدأ مشروعاً لمكتبة صغيرة في نيوزيلندا، ويتم توزيع نظام كوها تحت مظلة الترخيص العام للمحتوى المبرمج.

روان، شكراً على كل هذه المعلومات القيمة فقد استفدت كثيراً منك، أمانة المكتبة: لا شكر على واجب، وترجو أن تأتي إلى المكتبة باستمرار، لكي تستفيد أكثر من المعلومات والكتب الموجودة في المكتبة الوطنية.

ذهبت روان إلى المكتبة الوطنية في بغداد أعرض الأطلاع عليها والتعرف على محتوياتها، فوجدتها نظيفة ومرتبعة على الرفوف ومكتوب في أروقة المكتبة (ملاحظة: إن المكتبة مصنفة ومفهرسة).

سألت روان أمانة المكتبة: رجاء ما هو التصنيف وما هي الفهرسة؟ قالت أمانة المكتبة: التصنيف في المكتبات عبارة عن نظام يتم وفقه ترتيب وتبريز مقتنيات المكتبة، سواء أكانت كتاباً أم مواد معسومة أم مؤلف، أم ملفات كمبيوتر، أم مخطوطات أم أية مواد أخرى، اعتماداً على مواضيعها - يعني مواضيعها المشتركة - حيث يستطيع الباحث الوصول إلى مبتدأه بسهولة ويسر، وإن أشهر أنظمة التصنيف هو تصنيف (ديوي العشري)، ويعر هذا التصنيف أول تصنيف يوضع للمكتبات بالمعنى الحديث، وقد وضعه الأمريكي ملفل ديوي، وصدرت الطبعة الأولى منه عام ١٨٦٧م في ٤٩ صفحة تحتوي على (١٠٠٠) فرع من فروع المعرفة مرتبة من (١-١٠٠٠) إلى (٩٩٩)، حيث يعتمد هذا النظام على تقسيم المعرفة العشرية إلى عشرة أقسام رئيسية، ثم يقسم كل قسم من هذه الأقسام الرئيسية إلى عشرة أقسام فرعية، ثم يقسم كل فرع من هذه الأفرع إلى عشرة فروع أصغر، وهكذا، وهذه الطريقة يمكن أن يستمر التقسيم العشري إلى ما لا نهاية.

روان، وما هي الفهرسة؟

أمانة المكتبة: الفهرسة نوعان:

# قطب الوجود

الشيخ الدر العاظمي

قِيلَ اَمْدَحِ الزَّهْرَاءَ قُلْتُ: كُفَّاهَا  
مَدْحاً بِأَنَّ رِضَا الْإِلَهِ رِضَاهَا  
قَدِيسَةً قَدْ خَارَ فِي أَوْصَافِهَا  
أَهْلُ الْعَوَالِمِ أَرْضُهَا وَسَمَاهَا  
سَجَدَ الزَّمَانُ عَلَى ثَوَابِ نِعَالِهَا  
لِيُنَالَ فَخْرُ تَعَفُّرِ بَثْرَاهَا  
هِيَ سِرُّ سِرِّ النُّورِ نُورِ مُحَمَّيْ  
هِيَ غَيْبُ عِلْمِ الْغَيْبِ دُغْ مَعْنَاهَا  
فَطِمَ الْخَلَائِقُ عَنْ تَلَمُّسِ ذَاتِهَا  
وَلِذَا الْإِلَهِ بِفَاطِمٍ سَمَّاهَا





## الوحدة بعد سنوات الخدمة

يسر مجلة (زهور الجوادين) أن تمد جسور التواصل مع القارئات الكريمات، لتعلن لهن عن استقبال الأسئلة حول القضايا الاجتماعية والمشاكل النفسية وأساليب التربية وطرق الاعتناء بالأسرة وتنمية المجتمع، وتضع بعد ذلك الحلول والمعالجات لتلك الهموم بعد عرضها على المتخصصين وأصحاب الشأن، مع الحفاظ على الخصوصية الشخصية لصاحبة السؤال.

الاستشارية دلال عبد فيروز الخزاعي مركز الارشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة

وصلتنا الرسالة التالية من الأخت المرسلة (ز.ح): السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أنا لي من العمر ستون سنة، أسكن مع زوجي البالغ تسعة وستين في المنزل بمقردينا، بعد عمر طويل قضيناه في تربية أولادنا وخدمتهم، فأليوم نشعر بالفراغ في حياتنا بعد أن شق كل واحد من أولادي الخمسة طريقهم في الحياة، بناتي الثلاث تزوجن، ولهن حياتهن الأسرية ومنشغلات مع أزواجهن وأطفالهن، ولدي الكبير تزوج أيضاً واستقل بيتاً آخر، أما ولدي الأصغر فقد سافر إلى خارج البلد لغرض إكمال دراسته، كيف أشغل أوقات فراغي حتى لا أشعر بالملل والوحدة؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته..

بعد التوكل على الله تعالى وكسب رضاه والدعاء المستمر لنا ولأولادنا بالهداية والصلاح، نقترح ما يلي:

- ❖ تقوية الجانب الديني في هذه المرحلة العمرية من خلال الصلوات المستحبة والالتزام بالتسيحات والختمات القرآنية، لما لهذه العبادات من أهمية في بعث الطاقة الإيجابية في أنفسنا وتخلصنا من الفراغ والتفكير الزائد بأمور الدنيا التي لا تنتهي مطالبها.
- ❖ تخصيص يوم في الأسبوع لزيارة المراقدة المقدسة للأئمة الأطهار (عليهم السلام).
- ❖ الإسهام في الأعمال الخيرية لكسب الأجر في الدنيا والآخرة.

❖ إقامة برنامج لزيارة الأقارب لما فيه من المنفعة في الدنيا والآخرة، فقد روي عن النبي (ص): "صلة الرحم تزيد في العمر وتغني الفقر".

❖ إقامة برنامج ترفيهي كالذهاب إلى الحدائق العامة أو المشاغل والتمتع بمشاهدة تلك النعم التي أنعم الله بها علينا.

❖ التواصل مع الأولاد وطرح عليهم فكرة الحضور بين فترة وأخرى تتخللها وليمة تجمع العائلة، وهذا ما أكدته النبي الأكرم (ص) بقوله: "صل من قطعك... وأحسن إلى من أساء إليك".

❖ التفكير بنعم الله تعالى، ومنها نعمة العافية، وكثرة الدعاء بحسن الخاتمة وللأولاد بالصالح والهداية.

# الترجسية عند الرجل والمرأة

أ.د. سعاد سبتي الشاوي

الترجسية تعني حب الذات وتظهر صفاتها بمرحلة البلوغ المبكر، وتبدو واضحة بسياق العلاقات الاجتماعية وعلاقات العمل. والترجسية على أنواع؛ منها الترجسية (الصحية، الصريحة، الهشة، الخبيثة وأخيراً الجسدية). وما زالت أسباب الترجسية غير معروفة، فقد تكون بسبب البيئة والعلاقات الأسرية أو عوامل وراثية وجينية أو عوامل سلوكية وفكرية أو صدمات الطفولة (كالاعتداء الجسدي والجنسي واللفظي).

وتختلف علامات وشدة الترجسية من شخص لآخر، ولكن بصورة عامة يتسم الترجسي بشعور مبالغ به بأهمية الذات وشعوره بأحققيته في التميز عن غيره، وأن يكون محط إعجاب باستمرار والاعتراف بتفوقه دون تحقيق إنجازات، والمبالغة باستعراض إنجازاته ومواهبه، والانشغال بأوهام حول النجاح والقوة والجمال، والتقليل من شأن الآخرين الذين ينظرون إليه، وامتثال الآخرين المطلق لرغباته، ويستغل

الآخرين للحصول على ما يريد، والتصرف بأسلوب متعطرس، ويبدو عليه الغرور والتفاخر والإصرار للحصول على أفضل الأشياء. كما يجد صعوبة بالتعامل مع أي ما يعدونه نقذاً، وقد ينفذ صبره أو يتناهى الغضب عندما لا يتلقى معاملة خاصة ويشعر بالإهانة والاستجابة بالغضب، ويجد صعوبة بضبط مشاعره وسلوكياته ويواجه مشاكل كبيرة بالتعامل مع الضغوط. وتشير الدراسات أن الترجسية أكثر شيوعاً لدى الرجال مقارنة بالنساء. وهناك عدة تفسيرات لهذا الفرق، فالمرأة معروفة بتفانيها وتكرانها لذاتها في سبيل زوجها وأولادها، وهذه صفة تناقض "الترجسية"، أما الرجال فإنهم

متمحورون على ذاتهم ولا يفكرون إلا بأنفسهم، وإن طبيعة الهرمونات في جسم المرأة تدفعها للتصرف بتفانٍ أكثر، فضلاً عن الفروق على الصعيد النفسي. فالنساء أكثر عرضة بنسبة الضعف للإصابة بالقلق والاكتئاب مقارنة بالرجال. وهناك تفسير يبين أن للمجتمع دوراً بتعزيز السلوك الترجسي لدى الرجال. وتسيطر لدى النساء، إذ يتلقى الذكور منذ الصغر التشجيع عندما يتصرفون بشراسة ويظهرون السلطة، أما الإناث فعادة ما يجري انتقادهن وقمعهن إذا ما أظهرن هذا السلوك. ونظراً لأن سبب الترجسية غير معروف، فلا توجد طرق أو توصيات للوقاية منها، ولكن هناك بعض الأمور قد تساعد بالوقاية من

تطورها كعلاج اضطرابات الصحة النفسية بمرحلة الطفولة بأسرع وقت ممكن، والمشاركة بالعلاج الأسري لتعلم طرق صحية للتعامل مع الاضطرابات العاطفية. وأخيراً إن علاج الترجسية يتطلب تحسين التعامل مع الآخرين حتى تكون العلاقة أكثر اتزاناً وهدوءاً، وتفهم الأسباب التي تجعله يتعالى على الآخرين، والنظر إليهم نظرة معتدلة وتعليمه كيفية قبول نفسه على طبيعته.



حفظتها وكأنها عيني التي أرى بهما، ورعيتها بين يدي وكأنها طفلة مدللة، وأحطتها بحمايتي وكأنها درة ثمينة، وأطعتها فكنت كالعصا السحرية التي تنفذ كل طلباتها، فهي وديعة والدي وأمانة والدي.

زينب حسين

### أول القصة

منذ أن عصفت بحياتنا تلك الحادثة الأليمة واقتلعت جذري المحبة والأمان وأردتهما صريعين، بقينا أنا وأختي الصغيرة يتيمين من دون والدين، فأخذت على عاتقي أن أكون أباً وأماً وأخاً لأختي وأتكفل بتربيتها حتى لا تشعر بمرارة اليتيم والحرمان.

### بداية المعاناة

عانيت بشدة في هذه المرحلة العصبية فمن الصعب عليّ باعتباري فتى شاباً أن أعتني بطفلة صغيرة حتى اضطررت إلى ترك دراستي لكي أتفرغ للعناية بها، وكثيراً ما نصحوني بالزواج لكي تتكفل زوجتي بتربيتها وتخفف معاناتي، لكنني كنت أرفض هذا المبدأ خوفاً على أختي، فقد لا أجد المرأة الصالحة التي تقوم بهذه المهمة على أكمل وجه، أو قد أظلمهما معاً بهذا القرار.

### مرحلة العناد

كبرت تلك الطفلة وأصبحت فتاة في مرحلة المراهقة وكبر معها اهتمامي وزاد خوفي عليها، وخاصة عندما بدأت تشعر أنها ناضجة وتستطيع الاعتماد على نفسها وتعتدّ برأيها حتى لو كان خاطئاً، وأصبحت بالكاد أقنعها برأيي أو أغير تفكيرها فهي عنيدة جداً، وأنا لا أريد أن أحزنها أو أغضبها مني، وأكثر شيء عانيته هو مسألة الحجاب، لقد حاولت بكل الطرق وبذلت مجهودي لكي أقنعها بلبسه وعدم الاستهانة به، ولكنها تتذمر دائماً وتجادلني بعدم جدواه لأنها تظن بأنه من التغلف والمرجعية ولا يواكب التطور والتحضر. وكانت ترتديه على مضض، وتتحجج بصديقاتها السافرات اللواتي يسخرن منها إذا لبسته.

فقدت  
ثقتي  
بها!

ما زالت شابة وجميلة، فهل أصبح الموت في منظورك الحديث والمتطور يأتي في سن الشيخوخة فقط؟

#### عهد جديد

وهنا اهتز كيائها وأجهشت بالبكاء وأخذت تقبل يدي وتطلب مني أن أسامحها وأعيد ثقتي بها بعد أن جددت عهداً لي بالالتزام التام بالحجاب والسير على خطى والدي في الاحتشام والوقار.

#### عذاب الوفاء

بالكاد تماسكت وتمالكت أعصابي فكلامها القاسي أوجع قلبي، لكنني خرجت عن صمتي طوال تلك الفترة وعاتبته وقلت لها: أستحلفك بالله العزيز من كان ظالماً وقاسياً على الآخر أنا أم أنت؟ من أخلف بوعده أولاً؟ أنا أم أنت؟ من ضحى بحياته وبحريته الشخصية من أجل الآخر أنا أم أنت؟ أما عن وصية والدي فأنا لم ولن أخالفها فقد أوصاني بحفظك وصوتك، وأنا حافظت عليك ورعتك كما لو كنت ابنتي وحييتي، ولم أتخذ زوجة إكراماً لك، حتى لا تقولي في يوم من الأيام فضلت زوجتك علي، فهل خوفي وحفاظي عليك يُعتبر حسب اعتقادك من الرجعية والتخلف؟ ولو كان والدي على قيد الحياة لغضب عليك لتخليك عن الحجاب، فهل كان (رحمه الله) رجعيّاً عندما اختار فتاةً محجبةً ووقورةً لتكون زوجةً له وكانت تصغرك بسنوات عديدة؟ وقد ماتت في لحظة خاطفة وغير متوقعة وانتهت حياتها في عمر الورود وهي

غليلى وأنهى حياتها. وفي هذه اللحظات العصبية تخيلت والدي المتوفين ووصيتهما لي، وتراءى لي شريط حياتي ومعاناتي مع أختي من دونهما كالبرق الخاطف، فانهارت قواي وتناقلت قدماي، وغدق لساني وعرق جسمي، وأحسست بوخزة في قلبي ووقعت على الأرض مغشياً عليّ وكأني سقطت من جبل شاهق، وتناثرت أعضائي لتتناثر معها ثقتي بأختي وكل تضحياتي، حينها تمنيت أن تُنهي حياتي في تلك اللحظة أو أن تنشق الأرض وتبتلعني. كيف دعته نفسها إلى خداعي كل هذه اللمدة؟ تتظاهر بالستر أمامي وتتخلى عنه أمام الملاء؟

#### قرار حازم

لقد تبين أنني قد أصبت بنوبة قلبية أردتني طريح الفراش بالي الجسد، رافقتها نوبة اليأس التي جعلتني مكسور القلب محطم النفسية، وهي على مرأى ومسمع من كل هذا، لكنها لم تأبه لما حصل لي بسببها ولم يؤنيها ضميرها البتة على مخالفتها لأوامري. وباختصار تتصرف بشكل طبيعي وكأن شيئاً لم يكن. أظنني دللتها كثيراً وفشلت في تربيتها تربية حسنة، وهذا ما جعلني أئتم تنماً شديداً لأنني ضحيت بكل شيء من أجلها ولم أفكر بمستقبلي قط وكزست كل حياتي لها وأفنيت شبابي وعمرى من أجل مستقبلها، لهذا اتخذت قراراً حاسماً وحازماً بمنعها من إكمال دراستها جزاءً لأفعالها غير الناضجة وكذبها ونقضها لوعودها.

#### رفض وجدال

رفضت قرارى ووصفته بالقرار الظالم والمجحف، وتحججت بوعدي لها بمساندتها لحين إكمال دراستها، وظلت تذكرني بوصية والدي في حقها، وتعتني بالرجعي والمتزمت وغيرها من الصفات التي لا تمت إليّ بصلة، وبقيت تردد: ما زلت صغيرة على ارتداء الحجاب ولا يمكنك إرغامي عليه، فهذا ضمن حريتي الشخصية، ومن حقي التمتع بأناقتي وجمالي، ولو كان والدي (رحمه الله) على قيد الحياة لتفهم موقفى ولم يمنعني من حرية التعلم ولا من حرية التحرر.

#### صعوبة الإقناع

أعتقد أن العيب في وليس فيها قأنا رجل وليس لدي القدرة على التفاهم مع الفتيات في سنّها ولا أعرف الأسلوب المناسب في كيفية التأثير في عقلها وقلبيها؛ فلو كانت والدي على قيد الحياة لنجحت في ذلك الأمر. لقد أدركت حينها صعوبة تربية البنات في هذا العالم المفتوح بكل مغرياته.

#### فرحة ووعود

وجاء اليوم الذي دخلت فيه تلك الطفلة المدللة إلى الجامعة بعد أن أصبحت فتاة ناضجة. لقد كانت فرحتي لا توصف وبموعي تتقاطر من عيني عندما رافقتها في أول يوم لها، وكنت فخوراً بها وشاكراً لله تعالى لأنني أجنّي ثمار ما بذرت وتعبت فيه طوال هذه السنوات، واستطعت أن أوصلها إلى هذه المرحلة وقلبي مطمئن من أنها سترفع رأسي عالياً وستحقق ما لم أستطع تحقيقه من النجاح والتفوق. وقد وعدتها بأن أساندها وأشجعها لحين إكمالها دراستها وتخرجها من الجامعة، ووعدتني هي بالالتزام والوقار والإصرار على مواصلة الطريق وعدم الخذلان.

#### صدمة عنيفة

كنت أعد الليالي والأيام لتكمل مرحلتها الأولى وتبشرني بنجاحها إلى أن حان وقت النتائج لكنني لم أعد أتحمّل أكثر فالاتظار صعب وطويل، فحملت نفسي وأسعرت إلى الجامعة لأواكب الحدث وأفاجئها بمجيني وأشارها فرحتها.

وصلت وقلبي تتسارع دقاته على نغمات الأمل والتفاؤل، وشعرت بأنني أرفرف كالطير وأنا أبحث عنها بين أروقة الجامعة، وأنا أأسأل كيف سيكون شعورها عندما ترائي. بالتأكيد إنها ستفاجأ، لكنني تفاجئت وصدمت وتزلزلت أكثر منها حين رأيت وجهها الملون وهي تضحك وتمازح زملاءها ومن دون حجاب وبملابس لافتة!!!!

#### غضب وانفجار

اشتعلت ثورة الغضب في أعماقي، وأضرمت النيران في قلبي، وانتفخت أوداجي، وكدت أنفجر كالبركان الهائج حين ركضت نحوها لأشفي



# الرضا بالقضاء مفتاح سعادة الدارين

ولاء قاسم العبادي

جُبِلَ الإنسانُ على حُبِّ الخير، وقَطُرَ على الطموح والسعي إلى التكامل، لذا فهو ما فتى منذ ولادته وحتى مماته يكدح في سبيل بلوغ أهدافه وتحقيق ما يتمنى، إلا أنه قد يُفاجأ برياح عاتية تُرجع قارب آماله القهقري، أو بعواصف تُثير الأمواج العالية من كل جانب ويوشك على الغرق.. وقد يعيش الحسرة والألم والعذاب، فيندب حظه ويتذمر، ويستسلم للاكتئاب واليأس والقنوط.

ومن العلوم أنَّ ما يسعى إليه الإنسان لا يخلو إما أن يكون في دائرة إمكاناته أو لا؛ فأما الأول فما عليه إلا السعي الجاد لتحقيقه، وأما الثاني فلا سبيل أمامه إلا التقبُّل والرضا خطوة أولى، تمهيداً لمحاولة الاقتراب مما يصبو إليه شيئاً فشيئاً، عبر تغيير ما يمكنه تغييره، وإلا فتغيير الهدف بهدف آخر من رأس، والسعي لتحقيقه.

والأهداف الدنيوية المباحة في الحياة لا تعدُّ ولا تُحصى، والكَيْسُ هو من لا يجمد أمام هدف تمناه ولم يتحقق، بل هو من يوجّه نظره إلى هدف آخر ربما يكون -هو دون الأول- السبيل لسعادته في الدنيا والآخرة.





## تحذير الخصوصية

أحمد أمال آل حيدر

تحذير الخصوصية، مصطلح طالما اعتدنا على قراءته عند استخدام أي من التطبيقات الإلكترونية، وعند اقتناء أجهزة الاتصال الإلكتروني حرصاً منا على عدم اختراق هذه الأجهزة والوصول إلى بياناتها الخاصة. كل ما ذكرناه صحيح ومنطقي ومقبول. إذن ما المشكلة في ذلك؟ تجيب باختصار المشكلة هي أننا لم ولن نحافظ على خصوصيتنا من خلال الاستخدام غير الأمثل لهذه الأجهزة فضلاً عن المواقع الإلكترونية. فنحن نقوم بنشر أدق تفاصيل حياتنا ومشاركاتها مع مشتركين آخرين لا تربطنا بهم أي صلة قرابة أو رحم، ونطلب منهم الإعجاب والتعليق وإبداء الرأي في الخصوصيات الخاصة إذا صح التعبير. وأمامنا خياران لمعالجة هذا الموضوع؛ الأول هو أن يتطابق حرصنا على معرفة خصوصية الأجهزة الإلكترونية وعدم اختراقها من قبل أية جهة كانت مع تصرفاتنا ونشرنا للموضوعات الخاصة بحياتنا. أما الخيار الثاني، فهو عدم التدقيق والحرص على معرفة خصوصية الأجهزة الإلكترونية؛ لأننا لا نبالي بنشر أدق تفاصيل حياتنا ونرغب برؤية أعلى عدد من الإعجابات والمشاركات فضلاً عن التعليقات. فبحسب الخيار الثاني لا داعي للخصوصية لأنها بالأصل مفقودة من طرف المستخدم نفسه؛ لذا لا بد من مراعاة الخصوصية الذاتية قبل العناية بخصوصية الأجهزة الإلكترونية.

فالرضا بما يحمله الواقع إليه من أسي وما يكتنفه من ألم، مع الإيمان التام بأنه في مصلحته مهما كان، -إذ روي عن الإمام الصادق (عليه السلام) أنه قال: "عَجِبْتُ لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لَا يَقْضِي اللَّهَ (عَزَّ وَجَلَّ) لَهُ قَضَاءٌ إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ قُرِضَ بِالْمَقَارِضِ كَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ مَلَكَ مَشَارِقَ الْأَرْضِ وَمَغَارِبَهَا كَانَ خَيْرًا لَهُ" (١)- هو النقطة الأولى للانعطاف عن الباب المغلق إلى أبواب كثيرة تفتح على واقع أجمل وأزهى، في الدنيا والآخرة؛ لأن الرضا يعمل على إراحَةِ النفس بعد إزاحة الهم والحزن عنها، ويُسهِّل الصبر على البلاء، والشكر على النعماء، واستشعار الخُبِّ لله (تعالى)، والإقبال عليه بالطاعات، ويُشيع في النفس حُسْنَ الظَّنِّ به والتوكل عليه في عموم نواحي الحياة، مما يدفع بالمؤمن إلى النشاط في العمل، والاجتهاد في طلب العلم، والاندفاع في كسب الرزق، ومن البديهي أن تلك السلوكيات تمثل الخلطة المادية السحرية للنجاح، متى ما اقترنت بما سبقتها من مشاعر إيجابية من رضا وصبر وشكر وتوكل وحسن الظن بالله (تعالى) فإنها تأخذ بيد المؤمن إلى الفلاح؛ فيكون -علاوة على تجاحه المادي-، مُتَسِمًا بالسكينة والهدوء والاطمئنان النفسي، فضلاً عن عظيم الثواب المرصود له في الآخرة.

والواقع يزخر بالعديد من القصص الشاهدة على ذلك، فكم من يائس اسودت الدنيا في ناظره وضافت حتى كادت أن تكتم على أنفاسه، وما إن رضي بقضائه وانتقل بنظره إلى أهداف أخرى حتى أضاعت له الدنيا ووسعت، وعاش خيراً من الله (تعالى) وفضله لم يكن في حسبانته، روي عن الإمام السجاد (عليه السلام) أنه قال: "الصَّبْرُ وَالرِّضَا عَنْ اللَّهِ رَأْسُ طَاعَةِ اللَّهِ وَمَنْ صَبَرَ وَرَضِيَ عَنْ اللَّهِ قِيمًا قَضَى عَلَيْهِ قِيمًا أَحَبَّ أَوْ كَرِهَ لَمْ يَقْضِ اللَّهَ (عَزَّ وَجَلَّ) لَهُ قِيمًا أَحَبَّ أَوْ كَرِهَ إِلَّا مَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ" (٢).

١ - الكافي، الشيخ الكليني، ج ٢، ص ٦٢، باب الرضا بالقضاء، ح ٨.

٢ - المصدر السابق، ج ٢، ص ١٠، باب الرضا بالقضاء، ح ٣.



# العفو والتسامح

ضرغام محمد علي

غَيْظاً إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عِزّاً وَجَلَّ عِزُّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ،  
وقد ذكر الإمام قوله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ  
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ \* وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>(١)</sup>  
وقد بين الإمام الصادق (عليه السلام) أن الله يثيب العبد الذي  
يكظم غيظه ويصبر على الأذى ويسامح المسيء  
ويحاول نصحه، حيث تُدرِك بأنه توجد صلة بين

أنفسنا من كل سراب فكر سيء، وننتشل أنفسنا  
من كل موقف سلبي يدمر المجتمع، فإن الشخص  
الكريم والمتواضع هو المتسامح الذي دائماً ما يحمل  
طريق السلام وسبل السعادة وفهم معاناة المجتمع.  
ولكي نكون حاملي رسالة الإسلام دائماً فيجب  
مُراعاة الآخرين من خلال التسامح، فقد روي عن  
الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) قوله: "ما من عبد كظم

إذا أردنا أن نكون جيلاً قادراً على التعاون  
والإبداع وإقضاء المشاعر الطيبة التي تساعد على  
تبادل المعرفة وإنتاج كم هائل من المهارات، لا بُدَّ  
من التسامح الذي هو بحد ذاته قادر على إنشاء  
مجتمع واعي ومتجدد ومنطلق نحو الرقي والتطور،  
ونبذ التمرر والعنف بين أبناء المجتمع. فإننا خلقنا  
لكي نتعامل بعضنا البعض الآخر بحسن نية ونُثقي

١- تفسير النور، محسن قزاةي، مج ١، ص ٥٨٤.

# الغريب في الحياة

د. بتول عرفندس / لبنان

الحياة، ملأى بالأقنعة، بالمطبات، بالانكسارات،  
فلا تعجب أيها الإنسان.  
سيقال عنك غريب.  
والغريب أننا كلنا في الدنيا غرباء.  
يجهل بعضهم أن الانتماء بالروح أكبر من  
الانتماء بالأوراق.  
يتجاهل بعضهم أو ينكرون.  
يتجاهلون أننا نعيش في دولة صاحب الزمان.  
وكلنا منها وفيها خدامه.  
خدام أهل البيت أينما حللنا.  
نحمل أوجاع الناس وهمومهم.  
نسخر أنفسنا لخدمة الناس.  
فالغريب من لم يرحم عبيد الله.  
لم يرحمهم بقول فاسد وتهم باطلة.  
ثم يصلي ويصوم!!  
فأي صلاة تلك تردعها دعوة مظلوم.  
وأي صوم لا يرفع شكوى غريب.  
لا غرابة في الأمر.

فهكذا مسلم بن عقيل.  
ظن نفسه واحداً من أهل الكوفة.  
وسرعان ما انهالت عليه نيران الحقد والبغي.  
وظل وحيداً غريباً.  
كلنا غرباء.  
حين نبعد عن الله.  
وتسود قلوبنا وتقسو.  
أما المضحك المبكي.  
من لا يعرف أهله وأرضه وحق الناس عليه.  
المقتات على موارد الغيبة والنميمة والقول  
الباطل.  
المتسلي بأعراض الناس.  
المتعاش على رمي الاتهامات.  
فالويل له من ليال ترفخ فيها الدعوات.  
لإله حكيم يعطي كل ذي حق حقه.  
ولا ينسى المظلوم.

التقوى ورحابة الصدر وعدم العداوة والبغضاء  
بين صفوف المجتمع (فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ  
كَأَنَّهُ وَفٍ حَمِيمٌ)<sup>(١)</sup>. وبهذا المنطلق نفوز بمحبة  
الله تعالى ومحبة الناس؛ لأن الذي يعفو عن الناس  
ويسامحهم دليل على إيمانه وعمله الصالح، يقول  
تعالى (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ  
لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا)<sup>(٢)</sup>، فعلينا أن نعفو عن كثير وأن  
نكظم غيظنا وغضبنا في المواقف التي تواجهنا وأن  
نحكم العقل ونغلب طابع السكينة ونتجنب أهواء  
أنفسنا؛ لأن المتقين ليسوا أسارى أهوائهم، بل لهم  
ملكاة للتعامل في مسك زمام أنفسهم.

إن كل ما مر من صفات اتصف بها المؤمن الذي  
يكظم غيظه ويسامح الناس ويعفو عنهم ويحاول  
نصحهم، وقد يمد يد العون للمسيء منهم، قد  
يتصور البعض أنها ضعف وخنوع وهروب وعدم  
المواجهة، ولكن في الحقيقة هي إيمان وحكمة  
وصبر، وهذه الصفات كلها ليست من صفات  
الضعفاء، وقد اتصف بها أهل البيت (عليهم السلام) طوال  
حياتهم، وكان أمير المؤمنين (عليه السلام) الناصح لذلك،  
وهو الذي من شجاعته تهرب أبطال العرب عند  
المواجهة في الحروب، وفي الوقت نفسه نجده كاظماً  
لغيظه يعفو عن الناس ويتودد لهم كما يتودد الأب  
لأولاده.

وقد ورد في تعاليم الإمام أمير المؤمنين (عليه السلام)  
ونصائحه في قوله: "يا ابن جندب صل من قطعك،  
وأعط من حرمك، وأحسن إلى من أساء إليك وسلم  
على من سبك، وأنصف من خاصمك، واعف عن  
ظلمك، كما إنك تحب أن يعفى عنك، فاعتبر بعفو  
الله عنك"<sup>(٣)</sup>.

ولم تختلف سيرة الأئمة من ولده (عليه السلام) كما جاء  
في سيرة الإمام زين العابدين (عليه السلام) حيث إن جارية  
كانت تحمل الإبريق، وتسكب الماء ليتوضأ، فوقع ما  
في يدها على وجهه فشجه، فرفع رأسه إليها لائماً  
فقالت له الجارية: إن الله تعالى يقول: والكاظمين  
الغیظ، فقال: قد كظمت غيظي فقالت: والعافين  
عن الناس، فقال: عفوت عنك، فقالت: والله يجب  
للمحسنين، قال: أنت حرة لوجه الله<sup>(٤)</sup>.

فهل كان الإمام زين العابدين (عليه السلام) ضعيفاً في هذه  
الحالة؟ الجواب: كلا ولكنه عمل بأخلاق الأنبياء  
التي منها العفو والتسامح وكظم الغيظ.

٢- سورة فصلت، آية ٢٤

٣- سورة مريم، آية ٩٦

٤- بحار الأنوار، لعامة المجلسي، ج ٧٥، ص ٢٨١.

٥- جهاد الإمام لسجان، محمد رضا الجليلي، ١٤٨.



# انعكاس المرايا في جميل النيات

د. ديمتري سلمان الجابري / المثنى

جميعنا يعرف الخاصية الانعكاسية للمرأة، وكلما أصبحت بَرَّاقَة نقيّة خالية من الشوائب التي تسرق جزءاً من الضوء وتمنع انعكاسه، زاد انعكاسها بقوة ولمسافة أبعد... هكذا تكون القلوب السليمة الخالية من الغل والكراهية والحسد وغيرها من الشوائب التي تمنع امتصاص وانعكاس الأنوار الإلهية والفيوضات الربانية لتتسّخ نوراً. يقول مولانا أمير المؤمنين عليه السلام: "خلو الصدر من الغل والحسد من سعادة العبد"<sup>(١)</sup>، بل إنّ مَنْ تمكّنت منه هذه الشوائب لا يهدأ له بال، كما قال مولانا الإمام الحسن العسكري عليه السلام: "أقل الناس راحة القلوب"<sup>(٢)</sup>.

ولهذا نجد ديننا الحنيف صبّ جُلَّ اهتمامه بهذه العلة (القلب)، ويسببها بعث النبي صلى الله عليه وآله: 'إنما بُعث لأتمم مكارم الأخلاق'، لتبقى هذه العلة طاهرة على الرغم من رحلة سفرها من عالم الأرحام للدنيا ثم إلى الآخرة، ولهذا قال تعالى: (إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ) أي: سالم من الدنس والشرك، وعن ابن عيينة قال: سألت أبي عبد الله عليه السلام: عن قول الله عز وجل: "إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ" قال: القلب السليم الذي يلقي ربه وليس فيه أحد سواه، وقال: وكل قلب فيه شرك أو شك فهو ساقط، وإنما أرادوا الزهد في الدنيا لتفرغ قلوبهم للآخرة"<sup>(٣)</sup>.

قد يسأل سائل: لمَ كل هذا الاهتمام؟

الجواب هو لأن القلب هو ملك باقي الجوارح فمنه المنبع وإليه المصبّ.. وكلما كان هذا المنبع صافياً رقيقاً ارتقى في سلم الكمال..

فسعادة المرء بنقاء القلب، ولكي تكمل وتتم هذه السعادة في الآخرة: قال تعالى: "وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَى سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ"<sup>(٤)</sup>.

فاحرص على مراقبته وتنظيفه كل يوم كما تنظف بيتك وملابسك.. نعم فالنظافة من الإيمان..! ومن أجل ذلك يوصوننا أهل بيت النبوة عليهم السلام بقاعدة أساسية يرسمها لنا كاظم الغيظ عليه السلام: "ليس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم، فإن عمل خيراً استزاد الله منه وحمد الله عليه، وإن عمل شيئاً شراً استغفر الله وتاب إليه"<sup>(٥)</sup>.

من أجل أن يبقى هذا القلب نظيفاً طاهراً... فهبنا لمن شغ قلبه بالإيمان والمحبة وعكس أنوار أخلاقه على الآخرين ليحويهم بمحاسن سلوكياته فيكون بذلك قنوة لغيره.

١- ميرزا الحكمة، محمد الرشدي، ج ١، ص ٤٨٨

٢- المصدر نفسه ج ٢، ص ١٢٠٤

٣- الكافي، الشيخ الكليني، ج ٢، ص ١٦

٤- سورة الحجر الآية ٤٩

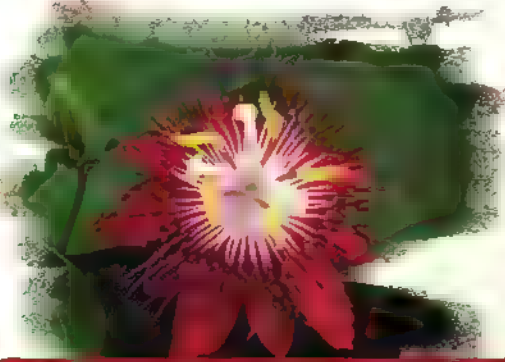
٥- الاحتصاص، الشيخ العبد، ص ٣٦

## أفضل أنواع المتسلقات المزهرة



### البنفسجية

- ❖ أحد أنواع المتسلقات المزهرة الشهيرة وذات أزهار زاهية جميلة.
- ❖ الزهور عبارة عن أوراق صغيرة، أو معدلة، وتأتي في ألوان متعددة بما في ذلك الوردي والأحمر والأرجواني والبرتقالي والأصفر.
- ❖ نبات سريع النمو، ومقاوم للجفاف، وينمو جيدًا تحت أشعة الشمس الكاملة.



### زهرة الآلام (زهرة العاطفة)

- ❖ هي أزهار متسلقة دائمة، مع أزهار مذهلة تمتد ليوم واحد فقط ثم تموت.
- ❖ تنتج كل كرمة عددًا من الزهور، لذلك تحصل على الكثير من الزهور للاستمتاع بها خلال موسم الإزهار.
- ❖ الألوان الأكثر شيوعًا هي الأزرق والأبيض والأرجواني، وتأتي باللون الأحمر أيضًا.
- ❖ تنمو بشكل أفضل في الشمس الكاملة إلى الظل الجزئي.



### أمجاد الصباح

- ❖ أمجاد الصباح هي متسلقات حولية ذات أزهار على شكل بوق.
- ❖ يمكن أن تكون الأزهار أرجوانية أو وردية أو زرقاء أو بيضاء.
- ❖ تتفتح من أوائل الصيف حتى أول موجة صقيع.
- ❖ تنمو بسرعة ويسهولة، لذلك سيكون لديك نباتات مجانية كل عام.

## أهوار العراق



هي مجموعة المسطحات المائية التي تغطي الأراضي المنخفضة الواقعة في جنوبي السهل الرسوبي العراقي، وتكون على شكل مثلث يقع في مدن العمارة والناصرية والبصرة وذي قار وميسان. وتتسع مساحة الأراضي المغطاة بالمياه وقت الفيضان في أواخر الشتاء وخلال الربيع، وتتقلص أيام الصيف. وتتراوح مساحتها ٣٥-٤٠ ألف كيلو متر مربع.

وأطلق العرب الأوائل على هذه المناطق اسم «اليطائح»، جمع بطيحة، لأن المياه تبطحت فيها، أي سالت واتسعت في الأرض، وكان ينبت فيها القصب.

تعرضت الأهوار للتجفيف في التسعينات من القرن الماضي، وتحديدًا بعد انتفاضة الشعبانية عام ١٩٩١، عقاباً لسكان الأهوار الذين قاموا بانتفاضة ضد الحكم البعثي الديكتاتوري. ولم يتبق سوى ٤% من إجمالي مساحتها بعد تجفيف ٩٦% منها. وبعد أسقاط الحكم البعثي بدأت مشاريع تنمية الأهوار، إذ أصبحت الآن من أجمل المناطق السياحية في العراق. وفي يوم ١٧ تموز ٢٠١٦ وافق اليونسكو على وضع الأهوار ضمن لائحة التراث العالمي كمحمية طبيعية دولية بالإضافة إلى المدن الأثرية القديمة الموجودة بالقرب منها، مثل أور وإريدو والوركاء.



# اضطراب القلق

د. ولاء كاظم جبار

استشارية نفسية في مركز إرشاد العتبة الحسينية المقدسة

## الأعراض الجسدية

فيل ظهور حالة القلق لدى الشخص، يكون هذا الشخص إما متعرضاً لموقف اجتماعي يخجل منه، أو هناك مشكلة اجتماعية يخجل منها، أو موضوع مخيف يتصور أنه يصيبه لا محالة.

♦ طريقة تفكير الفرد الخاطئة: التي تساهم في شعوره المستمر بالقلق.

## التمييز بين القلق والخوف

لا بد أن نميز بين اضطراب القلق واضطراب الخوف، لأن الاضطرابات النفسية تتداخل فيما بينها في بداية أمراضها، لذلك يختلف اضطراب القلق عن الخوف الطبيعي من خلال:

♦ شعور مفرط ومستمر.

♦ ضعف الأداء مما يؤدي إلى معاناة نفسية.

♦ شعور يسبب أمراضاً جسدية هي مجرّة.

والقلق هو شعور غير مريح تظهر أمراضه على شكل أمراض جسدية، إذن يمكن أن نعد حالة الفعّال واستجابات سلوكية للتهديات المتصورة.

## العوامل المؤدية إلى القلق

♦ البيئة: نشأة الفرد والأحداث المحيطة بها.

♦ المعتقدات: نماذج التفكير الثابتة في تفسير الأحداث التي تؤدي إلى الشعور بالقلق.

القلق هو استجابة منتشرة نقرأها في معظم الاضطرابات النفسية. وقد دعا هذا الانتشار بعض الباحثين إلى اعتبار القلق مرضاً مرضياً (اضطراب) وليس مرضاً مستقلاً بذاته، ويكون من شعور فامض في سائر التوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوباً بحدّة ببعض الأحاسيس الجسدية فالقلق يعني الإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان.

فمنه ما تتداخل الأمراض النفسية تلج أمراضاً جسدية، وهذه الأمراض تكون حقيقية (سرياً) واضحة لا يستطيع الشخص أن يسيطر عليها، وهي:

• اضطراب المعدة: غثيان، قيء، إسهال، جفاف الفم، آلام المعدة، وشعور بالتفاخات المعوية، فقدان الشهية.

• اضطراب الجهاز العصبي: ارتعاش، صراع، سوار.

• مهم النظام ساعات القلب: تحسن، ألم الصدر.

• تنفس سريع، مع ضيق في التنفس.

• تعرق.

• شه هضمي وأوجع.

• أرق.

• تئمل.

• خفة البيل.

#### أنواع القلق

• اضطراب القلق الانفصالي.

• الصمت الانتقائي.

• اضطراب القلق العام.

• اضطراب الهلع مع الغوينا.

• الرهاب الاجتماعي.

• اضطراب القلق من الهواء الحديث.

• اضطراب القلق بسبب بعض الحالات الطبية (سرطان الثدي).

#### تتميز أعراض اضطراب القلق العام

• قلق مفرط يحدث لأكثر الأيام على الأقل ٦ أشهر تجاه خوف أو توقع معين.

• الأمراض تحدث تغيرات سلوكية في أداء العمل أو الدراسة.

• يجد الفرد صعوبة في السيطرة على الأمراض.

• الاستجابات للمشاعر في امتيادية.

• الأرق أو الشعور بالتوتر بشكل في طبيعي.

• الشعور بالتعب السريع.

• صعوبة التركيز في التفكير حتى في وقت الفراغ.

• تهيج في الجهاز الهضمي أحياناً

• شه هضمي.

• صعوبة النوم في الليل والبقاء في السرير منه الاستيقاظ (نوم في مريح).

#### العلاج المعرفي

• يهدف العلاج المعرفي إلى التعاون والمشاركة الفعالة في العلاج بين المعالج والحالة.

يركز العلاج المعرفي على الحاضر (المشاكل الحالية والوظائف المؤقتة).

• إن أغلب حالات القلق يتطلب ١٤ جلسة لتحقيق التكيف من الأمراض وتسهيل عملية الشفاء وتعليم الحالة الأدوات التي تستطيع بها تجنب الانتكاسة.

• جلسة في كل أسبوع، وبعد مضي شهر يقرر أن يجري جلسات نصف شهرية ثم شهرية وبعد نهاية العلاج يقرر أن يجري جلسات تعزيزية كل ثلاث أشهر لمدة عام.

• إن جلسات العلاج النفسي مبنية بمعنى اتباع شكل محدد في إدارة الجلسة والواجبات المنزلية التي يعطيها المعالج للشخص المصاب باضطراب القلق. فيقوم بشرح مفاهيم معينة مثل تقييم أفكاره بنفسه بحيث يجعل الشخص القلق مدركاً بما يفكر به ثم تقييم مصداقية أفكاره من خلال الأسئلة التي له هم فكرته، والأدلة التي تدعمه، وكيفية إعداد خطة عمل، والمعالج يفعل ذلك من خلال أسئلة حوارية بينه وبين الحالة، وهذا يساعدها على التعرف على سمة أفكارها لكي تكتشف المعتقدات السلبية التي تتمسك بها.





# دينك عافيتك.. وعافيتك دينك

د. حنان البغدادي

❖ السر مسافات طويلة للمحافظة على المفاصل والعمود الفقري وحركة الدم في الجسم، حتى وإن كان مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع.

❖ الفحوصات الدورية للدم لأنه عضو الحياة الأول، وهو الذي يعطي مؤشراً للصحة أو الاعتلال.

❖ الانتباه إلى التغذية الجيدة وعدم الإفراط الذي يؤدي إلى السمنة أو أمراض شتى.

❖ استعمال المكملات الغذائية أو الأعشاب التي تعمل على تقوية الجسم وتدعم المناعة، كما كان يفعل أسلافنا رحمهم الله.

❖ احذري من إعلانات مواقع التواصل الاجتماعي التي تركز بالمكملات الغذائية أو التجميلية، فإن معظمها تجارية وعناوين خالية من الصحة، ربما يكون ضررها أكثر من نفعها.

أختي المؤمنة، الحفاظ على الصحة هو أيضاً واجب ديني يحتم عليك الالتزام وعدم التفريط به، نرجو الله للجميع الصحة والعافية في الدين والدنيا.

شكلها وإهمال كيانها وصحتها التي هي أهم، ويتقدم العمر تبدأ المشاكل التي لم تعد قادرة هي أو الطب أحياناً على إصلاحها، وإن حصل فبالعانة وبالكثير من الألم والوقت والمال. فتؤثر بعد ذلك على عائلتها التي حرصت على رعايتها وبذلت جهدها في توفير متطلبات الحياة لهم، دون أن تنتبه لإدامة صحتها.

لذلك نريد أن نبين لك هنا أختي الكريمة ضرورة أن تعلمي على إدامة بنيانك وعافيتك بالأساليب المتاحة كي لا تنهدم عناصر الحياة الأساسية، ألا وهي الصحة.

لا يتأتى ذلك إلا من خلال أن:

❖ تمنحي نفسك وقتاً لممارسة الرياضة حتى وإن كانت في المنزل، فهناك الكثير من التمارين التي يمكن ممارستها دون الحاجة إلى قاعات رياضية.

من خلال هذه المقدمة نستطيع أن نصل بأن أساس وجودنا هو العبادة، ولكن آية عبادة، العبادة التي تتوافق مع حفظ حياة المسلم وصحته وكمالاته الإنسانية، والدين الإسلامي لم يترك صغيرة أو كبيرة في أنماط الحياة إلا وضع لها قواعد وثوابت تتعلق بحياته الاجتماعية والصحية.

ولما كانت المرأة في مجتمعنا تتحمل العبء الأكبر داخل العائلة وخارجها، سيما بالنسبة للمرأة العاملة، أحببنا أن نتناول الجانب المهم بعد الالتزام بالدين ألا وهو الجانب الصحي الذي كثيراً ما تهمله النساء. أما بتفاعلها مع متطلبات الحياة بشكل كامل، أو اللجوء إلى تحسين مظهرها وتجميل

بينت لنا العقيدة المحمدية الحقبة بتوافق مع آيات الكتاب البينات، أنواع العبادات والتي يكتمل بها تكوين الجسم والروح والنفس، وبالتوافق مع العقل واطمئنان القلب، فتزكو النفوس وتشرح الصدور وتظهر أنوار الجوارح بالأخلاق الفاضلة، التي جعلت المسلمين في مجتمعه كالعضو للجسم، والمجتمع للمسلمين كالجسم للعضو، حيث تعم الأخوة الصادقة بترجمة أسمى أهداف الإسلام (إنما المؤمنون إخوة) (الحجرات - ١٠) ولنيل السعادة في الدارين، ينبغي أن نوفق لترجمة ما جاء في كتاب الله العزيز: (وَمَا جَلَلْتُ الْجَنِّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيُعْبَدُونِ) (الذاريات ٥٦)، فتحقيق الغاية من الوجود في هذا الآلة الكريمة هي العبادة المقتنة في كتابه الكريم.

وعن أمير المؤمنين صلوات الله عليه، قال لكميل بن زياد: يا كميل أخوك دينك، فاحفظ لدينك بما شئت.



# فوائد فاكهة القشطة المذهلة

## تعزيز صحة الشعور بالبشرة

إن تناول فاكهة القشطة يمنح بشرتك نضارة وانعاشاً ظاهراً ويمنح شعرك بريقاً وكثافة ملحوظين، بسبب وجود فيتامين (أ) بكثافة، ونظراً لمحتواها العالي من فيتامين ج، فإن تناول فاكهة القشطة يساعد في الحصول على حصتك من مضادات الأكسدة، والتي تلتزم لمحاربة الجذور الحرة التي تلحق الضرر بالخلايا وتسبب شيخوختها، وبالتالي التخفيف من ظهور التجاعيد والتقليل من آثار تقدم السن الظاهرة.

## مكافحة السرطانات

تحتوي فاكهة القشطة على مركب كيميائي هام يدعى الأسيتوجنين، يقوم بمهاجمة مصادر الطاقة للخلايا السرطانية، وتحفيز عمليات موت الخلايا الذاتية. كما تعمل مضادات الأكسدة المتوافرة بنسب عالية في فاكهة القشطة على تدمير الجذور الحرة التي تلحق الضرر بالخلايا.

## خسارة الوزن الزائد

نظراً لأن القشطة غنية بالألياف الغذائية التي تشعر من يتناولها بالشبع ولفترة طويلة نسبياً، فإن هذه الفاكهة تعد مثالية للراغبين بفقدان الوزن الزائد، إذ إن تناول فاكهة القشطة بانتظام يعمل كقاطع طبيعي للشهية، ويشعرك بفقدان الرغبة في تناول الطعام ولفترة طويلة.

علاج التهاب المفاصل والروماتيزم  
احتواء فاكهة القشطة على نسب مرتفعة من المغنيسيوم يساعد على الحفاظ على كميات الماء والسوائل في الجسم بنسب متوازنة ومثالية، الأمر الذي يساعد على تخليص المفاصل من الأحماض المتواجدة فيها، مما يقلل من الشعور بالألم وحدة الأعراض الأخرى المرافقة لأمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل.

## صحة الجهاز الهضمي

نظراً لأن القشطة تُعد مصدراً ممتازاً للألياف الغذائية فإن تناولها يساعد على تحريك الفضلات في القناة الهضمية بشكل أكثر سلاسة، كما

تساعد هذه الألياف على الآتي: علاج الإمساك والتقليل من فرص الإصابة به، التقليل من فرص الإصابة بمتلازمة القولون العصبي.

## تحسين الحالة المزاجية

يُعد تحسين الحالة المزاجية من فوائد فاكهة القشطة المهمة، حيث تحتوي فاكهة القشطة على كميات كبيرة من فيتامين (ب<sub>6</sub>)، وهو فيتامين معروف بخصائصه المميزة في تحسين الحالة المزاجية والشعور بالسعادة ومحاربة الاكتئاب.

## تحسين صحة القلب

يساعد محتوى فاكهة القشطة من المغنيسيوم والبوتاسيوم على تحفيز عضلة القلب على الاسترخاء وتقوية الأنسجة المكونة لها، مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب، والتقليل من مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، كما يحافظ على ضغط الدم في مستويات معتدلة، والتقليل من فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

## الوقاية من مرض السكري

تعمل هذه الفاكهة على تحفيز إنتاج الأنسولين في الجسم، وتعزيز قدرة العضلات على امتصاص حاجتها من الجلوكوز، ما يسهم في الحفاظ على نسب السكر في الدم ثابتة ومعتدلة.

## تعزيز صحة العيون

نظراً لمحتوى فاكهة القشطة العالي من فيتامين (أ)، قد تسهم فاكهة القشطة في تحسين صحة عينيك ونظرك بشكل ملحوظ، كما يقلل فيتامين (ج) المعروف بخصائصه المضادة للأكسدة من فرص الإصابة بأمراض العيون المختلفة.

وتساعد فاكهة القشطة على التقليل من خطر الإصابة بمشكلات العيون التي تنشأ بشكل طبيعي مع التقدم في السن.

## فوائد فاكهة القشطة للحامل

❖ تقوية أعصاب دماغ الجنين.  
❖ تعزيز نمو الجنين بشكل صحي.

❖ تخليص الحامل من غثيان الصباح، والتقلبات المزاجية، واضطرابات الشهية.

❖ تزويد الحامل بحاجتها من النحاس، والذي قد يتسبب أي نقص فيه بحدوث الولادة المبكرة.

المصدر: webteb.com



# اوراق ملونة



## لوحة (الجدة هي الأفضل)

يُحكى أنَّ رساماً نمساوياً يُدعى أدولف هامبورغ (١٨٤٧ - ١٩٢١) طُلب منه أن يرسم لوحة واقعية عن الإحساس بالعون والأمان، فرسم مشهداً بسيطاً جداً لجدة تخطط ثياب حفيدتها وهو يرتديها ممداً على بطنه تحت يديها. اللوحة التي أتت بعنوان: (الجدة هي الأفضل) كانت تصويراً واقعياً لأسرة ريفية فقيرة تعيش في منزل خشبي بسيط ترتدي ثياباً رثة لكن يفوح من بيتهم البسيط رائحة الأمان. سعداء بثيابهم الرثة وأثاثهم البالي. يتنسم الصغير في اللوحة للرائحة وكأنه حاز الدنيا وما فيها بوجود جدته، فيما تقف طفلة أخرى أمامهم تمسك بدمية صغيرة وراء ظهرها وتنتظر أن تنتهي جدتها من ترقيع الثياب ليعودوا للعب.

## وصية

قال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام):  
إنَّ مَكْرَمَةً صَنَعْتَهَا إِلَى أَحَدٍ مِنَ النَّاسِ إِنَّمَا أَكْرَمْتَ بِهَا نَفْسَكَ وَزَيَّنْتَ بِهَا عِرْضَكَ، فَلَا تَطْلُبْ مِنْ غَيْرِكَ شُكْرَ مَا صَنَعْتَ إِلَى نَفْسِكَ

## اكتشافات نسوية

الأميركية آدا لوفلايس كانت مساعدة للعالم والمخترع تشارلز بابج، طوّرت طريقة برمجة للحاسوب غير مسبوقة تستخدم الأحرف والأرقام، نشرت عام ١٨٤٣، لتحجز موقعها كأول مبرمجة حاسوب.

## تغريدة الزهور

المساعي الطيبة التي تقوم بها دون أن يعلمها الناس.. هي الغمامة التي ستظللك طيلة أيامك وحين يأتي جفافك ستمطر فوق رأسك زخاتٍ من خيراتِ الله.

من غُمقِ نخلاتِ العراق  
تلوُّحُ تلكَ المنارات  
فُلُكاً تهدي إلى جِراطِ النُجاة  
تمتدُّ نوراً حتّى حدودِ السَّماء  
ترسم الميقاتِ الفاصل ما بينَ  
لهفتي والوصال  
أُيِّمُ شطرَ قافِلَةِ الضِّيَاءِ ..  
لأَقِفَ على الأعتاب  
لألَوِّ بطَّهرِ المنخر ..  
وَيُسِفُكُ دَمْعِي عَشَقاً  
فأكون قُرْباناً على مَذْبَحِ الأشواق  
وأرى تَقَلُّبَ قلبي في السَّماءِ  
إلهي ..

إلهي أرني أنظرَ إليه  
وَأَقْتَرِبَ وَجْلاً بِكُلِّي  
وَجُوداً على قيدِ الفناء  
هَجَرْتُ نَفْسِي  
خَلَعْتُ أَنَايَ  
وَحينَ غَادَرْتَنِي رُوحِي وَابَتْ أَن  
تَسْتَقِرَّ

علمتُ أَنَّهُ الوصال  
حيثُهَا .. صارَ كَيَانِي دُكّاً  
وَحَرَّ قَلْبِي صَعِقاً  
أَتَأَذِّنُ لِي يَا مَوْلَايَ  
فإن لم أَكُنْ أهلاً لذلك .. فَأَنْتَ أَهْلٌ

## القربان

بشرى بديرة / سوريا



# كلام بعطر الورد

قضت خمس سنيها مع أمها البتول، وأبهرت كل العقول بعلومها، وأخرست كل الألسن بفصاحتها، وعلت على كل النساء بحجابها وعفتها، فتخيلي كيف ستكون لو عاشت كل عمرها برفقتها؟

توقعي أن يأتيك الخير من الشخص المسيء، ويدهمك الشر من الشخص الجيد ما دامت القلوب في قلب دائم وتتأرجح بين إقبال وإدبار، لكي لا تصدمك المواقف ولا تكسرك الأزمات.

دعوت لكل أمورك ورجوت لتحقيق أحلامك وتوسلت كثيراً لقضاء حوائجك وأشركت أهلك وزوجك وأولادك ومعارفك وجيرانك بتضرعك، فلا تنسي دعاءك الأهم بحسن العاقبة.

هل أدلك على وصفة سحرية تجعل جوارحك لا تشهد على ذنوبك وتسترها، ولا تدونها الملائكة الحفظة وتنساها، ولا تقر عليها بقاع الأرض وتكتمها؟ إنها توبتك النصوح منها، فبادري ولا تتأخري.

أتعلمين أن من أحد الأسباب التي تزيد من همومك ومشاكلك وغضبك وعدم ارتياحك هو تقصيرك في أعمالك، ومن أحد أسباب زوال همك هو غسلك للثياب إضافة للأجر الجزيل.

كل من يحاول أن يستهزئ بك، أو يسخر من كلامك أو يحررك أمام الآخرين، فهو يشعر بالنقص فلا تهتمي له ولا تردّي عليه بالمثل، عامله بأخلاقك فقط فهي التي تجبره على الاحترام أو السكوت.

هل سألت اليتيم يوماً عن تلك الغصة التي لا تزول؟ أو عن ذلك الضيق المتزايد للجهول؟ إنها غصة فقد الوالد الحنون، واختفاء الرثة الثالثة عن الوجود.

تتذمرين أحياناً وتتعبين مرات عدة من طفلك المشاكس وعرامته وطاقته المتنامية التي تفوق طاقتك في السيطرة عليه، لكن اطمئني فهي من علامات كبر عقله ورجاحته في المستقبل.





تحت شعار:

(الإمام الكاظم عليه السلام.. نور أضاء قعر السجون)

تقيم الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة

## المهرجان الرجبي الأول للشباب

أقسام المهرجان

جميع المحاور يجب أن تكون متعلقة بالإمام الكاظم عليه السلام

- المقال.

- القصة القصيرة.

- الشعر الفصيح.

- الرسم.

- الصور الفوتوغرافية.

- الأفلام القصيرة.

- العلاقة مع الله.

- مفاهيم تربوية للبيت والأسرة (تنمية مجتمع).

- التعايش السلمي وثقافة التسامح وكظم الغيظ.

- دلالات ومعاني الزيارة المليونية (الرجبية).

- حقوق الإنسان.

ستكون هناك

جوائز قيمة

للفائزين الثلاثة

لكل قسم من

أقسام المهرجان

شروط المشاركة

- أن يكون عمر المشارك من (١٥-٣٠) سنة لكلا الجنسين.

- أن تكون الأعمال المشاركة ضمن محاور المهرجان.

- أن لا يكون قد سبق نشرها أو المشاركة بها.

- أن تتصف بالأصالة الفكرية والمهنية والأمانة العلمية.

- أن يرتقي العمل إلى مستوى الشعار الذي يحمله المهرجان.

- يحق للمشارك تقديم فعالية واحدة فقط لكل قسم من أقسام المهرجان.

- تعرض الأعمال على لجان متخصصة للاختيار والتقييم.

تسلم المشاركات اليدوية (الأعمال الفنية)

إلى مركز القرآن الكريم الكائن في شارع كورنيش الكاظمية مع السيرة الذاتية.

ترسل المشاركات الأخرى إلكترونياً على موقع العتبة الكاظمية المقدسة

مع السيرة الذاتية على العنوان: (info@aljawadain.org)

آخر موعد لتسلم المشاركات

١٠ / رجب / ١٤٤٤ هـ الموافق ٢ / ٢ / ٢٠٢٣ م